كتاب
الجمهورية

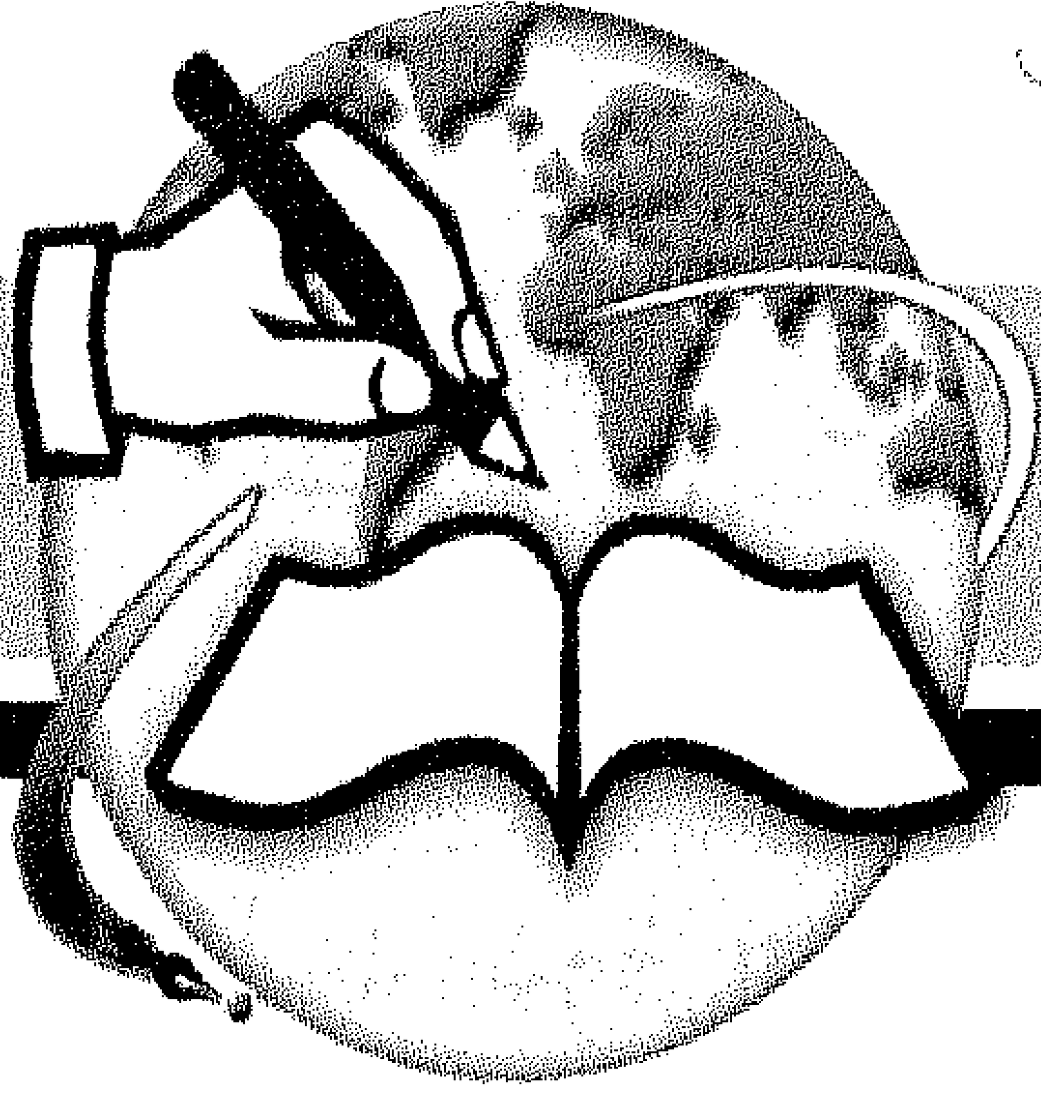
الصيام
وصحة الإنسان



أ.د كارم غنيم

صالح

كتاب الجمهورية
أغسطس ٢٠٠٩



www.gombook.net.eg

رئيس مجلس الإدارة
ورئيس التحرير

على هاشم

E-mail:aly_hashem@gitc.com.eg



الصيام وصحة الإنسان

أ.د. كارم السيد غنيم

دار الجمهورية للصحافة

١١١ ـ ١١٥ ش رمسيس
ت : ٢٥٧٨٣٣٣٣

إذا وجدت أى مشكلة
فى الحصول على
«كتاب الجمهورية»
وإذا كان لديك أى مقترحات أو ملاحظات
فلا تتردد فى الاتصال على أرقام:
٢٥٧٨٣٣٣٣ ٢٥٧٨١٠١٠
http://www.eltahrir.net

أغسطس ٢٠٠٩

أسعار البيع فى الخارج

سوريا	١٠٠ ل.س
لبنان	٤٠٠ ل.ل
الأردن	١,٥ دينار
الكويت	١ دينار
السعودية	١٠ ريال
البحرين	١ دينار
قطر	١٠ ريال
الإمارات	١٠ درهم
سلطنة عُمان	١ ريال
تونس	٢ دينار
المغرب	٣٠ درهم
اليمن	٣٠٠ ريال
فلسطين	٢ دولار
لندن	٢ جك
أمريكا	٥ دولار
استراليا	٥ دولار استرالى
سويسرا	٥ فرنك سويسرى

الاشتراك السنوى

داخل جمهورية مصر العربية
٦٠ جنيهًا
الدول العربية ٣٠ دولاراً
أمريكيا
اتحاد البريد الافريقى وأوروبا
٣٨ دولارا أمريكيًا
أمريكا وكندا
٤٥ دولارا أمريكيًا
باقى دول العالم
٥٨ دولارا أمريكيًا



تصميم الغلاف الفنان: صالح صالح

سكرتير التحرير
سيد عبد الحفيظ

الصيام
وصحة الإنسان

أ.د. كارم السيد غنيم

مقـــــدمة

الحمد لله القائل فى كتابه العزيز: ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (سورة البقرة)...

والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، سيدنا ونبينا ورسولنا محمد، وعلى آله وصحبه، القائل فى حديثه الشريف: (أتاكم رمضان شهر بركة، يغشاكم الله فيه، فينزل الرحمة ويحط الخطايا، ويستجيب فيه الدعاء، ينظر الله إلى تنافسكم فيه، ويباهى بكم ملائكته، فأروا الله فى أنفسكم خيرا، فإن الشقى من حُرم فيه رحمة الله) أخرجه الطبرانى...

وبعد،

فإن الله سبحانه فضّل بعض الأماكن على بعض، كتفضيله المساجد على ما عداها من الأرض، وتفضيل المسجد الحرام على غيره من المساجد... وفضل بعض الأزمنة على بعض، كتفضيله يوم الجمعة على سائر أيام الأسبوع، وتفضيله ليلة القدر على سائر ليالى العام، وتفضيله شهر رمضان على سائر شهور السنة... وفضل بعض الناس على بعض، كتفضيله الأنبياء والمرسلين على سائر البشر... وفضل بعض الكتب على بعض، كتفضيله القرآن الكريم على غيره من الكتب التى أنزلها الله إلى البشر... وفضل

بعض الدعاء على بعض، كتفضيله للدعاء الذى أشار الرسول به ليلة القدر، وهو: «اللهم إنك عفو غفور تحبّ العفو فاعف عنا» . . .

وهكذا، فإن شهر رمضان هو أفضل شهور السنة، ذلك أنه الشهر الذى أنزل الله سبحانه فيه القرآن، ولذلك وجب على المسلمين الاحتفاء بهذا الشهر الكريم، لعظمة ما نزل فيه، وهو الهدى الإلهى، والرضوان الربانى والنور السماوى، وهو الكتاب المعجز الذى لا تنتهى عجائبه، ولا ينضب معينه إلى يوم القيامة . . .

ومنذ أن فرض صوم شهر رمضان على المسلمين فى شهر شعبان من السنة الثانية للهجرة، وصام المسلمون أول رمضان فى تاريخهم بدءاً بيوم الأحد الموافق ٢٦ من فبراير عام ٦٢٤ للميلاد، ونسمات هذا الشهر تهلّ كل عام قبل بدايته بأيام، وتتحرك الذاكرة الروحية حين يتهيأ المسلمون لاستقباله بدءاً من أوائل النصف الثانى من شهر شعبان . . . رمضان موسم الطاعات ومهبط الرحمات والنفحات . . .

إن شهر رمضان موسم لجميع أبناء الأمة الإسلامية فى مشارق الأرض ومغاربها الذين يستقبلونه ويحتفون به، ويحيون لياليه بأصناف العبادة، ويغدقون فيه من الخير على الفقراء والمساكين والمعوزين والمحتاجين . . . وهو مجال للتنافس فيما بين أبناء الأمة الإسلامية، وهم يعيشون بهجة هذا الشهر حتى قبل بدء أيامه، وإلى آخر يوم فيه، تنافسا على فعل الخير والطاعة.

ومن الجدير بالذكر أن الإسلام يشرّع العبادات لجميع المسلمين، أبيضهم وأسودهم، عالمهم وجاهلهم، غنيهم وفقيرهم، ولا يفرّق بين مسلم ومسلم . . . ومنذ بداية ظهور نور الإسلام وهو ينص على المساواة بين الناس، وهذا أمر يتضح فى أجل أشكاله فى صيام شهر رمضان، فالفريضة تسرى على الجميع – إلا أصحاب الأعذار الحقيقية – بحيث يصومه الغنى والفقير، بل ويحفز الغنى على الإحساس بمعاناة الفقير فى رمضان، وفى غيره من شهور العام، فيأخذ بيده ويساعده ويعينه على مصاعب العيش . . .

يشعر المسلم فى شهر رمضان بأنه ينتمى إلى أمة عظيمة القدر، كثيرة

العدد، متنوعة الأعراق، متعددة اللغات، متباينة الألوان، أمة هى خير أمة - على شرط الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر، لقول الله: ﴿كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُم مِّنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ (١١٠)﴾ (سورة آل عمران) . . .

إن أول آية فى آيات الصيام، لنجدها قد حددت الهدف الأساسى فى الصوم، صوم شهر رمضان، وهو تحقيق التقوى، يقول الله﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾(١٨٣)(سورة البقرة). وإن مفهوم "التقوى" الذى أشار إليه القرآن الكريم، غاية للصوم، رجاء أن يحققها الصائم عملا فيما فصله القرآن الكريم من عناصرها، أو أن يعدّ نفسه إعدادا كافيا عن طريق الصوم للنهوض بها، كما يؤكد هذا ممارسة الحياة الواقعية للرسول فى هذا الشهر المعظم . . .

إن مفهوم " التقوى" قد فصّله القرآن الكريم، والسُنة العملية المطهرة تفصيلا، بحيث يعتبر منهجا عمليا لتحقيق مفهومها الذهنى المجرّد . . . والتقوى هى الغاية من فرض الصيام، لأنها تعنى التحصّن ضد الوقوع فى المعاصى، وتقوية الضعف فى مواجهة الإغراءات . . . ويفيد الصيام فى تنميتها وتقويتها، وجاءت السُنة فأكدت ذلك بقول رسول الله: «الصيام جُنة . . . »، أى عُدة المسلم ووسيلته التى يتقى بها الضعف والعجز والذل . . . وهى أمر من رسول الله للمسلم بقوله: «اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن» رواه الترمذى . . .

ومشاركة منا فى تعريف المسلمين بهذا الشهر الفضيل، وأحكام الصيام فيه، والحكم التشريعية له، والفوائد الصحية التى يجنيها المسلم من صيامه . . . وضعنا كتابنا الحالى، وهو يشتمل على ثلاثة أبواب، يتناول أولها شهر رمضان من حيث فضله على سائر شهور العام، وأحكام صيامه، وآدابه

وسننه، ومبطلاته ومكروهاته، والحالات التى أباح الشرع الحنيف لأصحابها الإفطار فى نهار رمضان...

ثم يتناول الباب الثانى العديد من الفوائد الصحية للصيام، وأوجه الإعجاز العلمى لعدد من أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ثم يتناول الباب الثالث أبرز الثمرات التربوية والمنافع الاجتماعية لصيام شهر رمضان، والحكم الشرعى لصيام الأطفال، وكيف ندربهم على الصيام، وأشهر العادات التى تنتشر فى أنحاء العالم الإسلامى فى هذا الشهر، وكيفية استطلاع هلاله...

والله من وراء القصد، وإليه سبحانه نتوجه بجميع أعمالنا ما حيينا، خدمة لدينه الحنيف الذى ارتضاه للبشرية، وكشفا لبعض كنوزه العظيمة، ومنه سبحانه نستمد العون والتوفيق...

دكتور/ كارم السيد غنيم
أول شعبان ١٤٣٠هـ
٢٣ يوليو ٢٠٠٩م

الباب الأول

الصيام في الإسلام

الفصل الأول

رمضان .. شهر الصوم والغفران

المعنى اللغوى لـ (شهر رمضان)

الشهر لفظ مشتق من الاشتهار والشهرة، وهو الظهور، وسُمى الشهر شهرا لشهرة أمره بحيث لا يتعذر علمه على أحد، ولكونه ميقاتا للعبادات والمعاملات، فصار مشتهرا بين الناس. ويقال إن كلمة شهر مأخوذة من الإعلان والإعلام والإظهار، ومازلنا نستعملها أيضا فى الصفقات فنقول: الشهر العقارى (أى الإعلان بوجود صفقة حتى لا يتأتى بعد ذلك وجود صفقة على صفقة)، وقد سُميت الفترة الزمنية شهرا لأن لها علامة تظهرها.

إن الشمس لا نستطيع أن نعرف بها الشهر، وإنما هى سمة لتحديد اليوم.. فاليوم من مشرق الشمس إلى المشرق التالى.. وهذا يوم له ليل ونهار... والشمس ليست فيها علامة مميزة سطحية ظاهرة بحيث يفهمها الإنسان.. إنما الهلال يأتى فى أول الشهر بعد المحاق يبدو ويظهر... إذن، فهنا علامة ميزت وجود الشهر... فالهلال، إذن، جاء لتمييز الشهر... والشمس جاءت لتمييز اليوم [1].

أما رمضان فلفظ مشتق من الرمض، أى شدة حر الشمس. يقول الزمخشرى (فى "الكشاف"): لما نقلوا أسماء الشهور عن اللغة القديمة

سموها بالأزمنة التى وقعت فيها، فوافق هذا الشهر أيام الرمض، أو الحر الشديد، فسُمى: رمضان... فرمضان مأخوذ، إذن، من الحر والقيظ الشديد.. وكأن الناس حينما جاءوا ليضعوا أسماء للشهور صادف ذلك فى رمضان كان فى وقت الحر (كما أن ربيع أول وربيع ثان كانا فى وقت الربيع)، وكأنهم لاحظوا الأوصاف فى الشهور ساعة التسمية، ثم دار الزمن الخاص العربى (الهلالى) فى الزمن العام (الشمسى) فجاء رمضان فى برد وجاء فى خريف.. لكن ساعة التسمية كان فى الحرّ.. إذن التسمية فى رمضان لوحظ فيها وقت إطلاق التسمية..[٢].

وقد سُمى رمضان بهذا الاسم، أيضا، لإرماض، أى لإحراق، الذنوب بحرّ الطاعات... وقد تكون التسمية من مصدر سلوكى عند العرب، فقد كانوا يرمضون، أى يشحذون، أسلحتهم بين الحجارة خلال شهر رمضان استعدادا للحرب فى شوال قبل أن تبدأ الأشهر الحرم (التى يحرم فيها القتال)...

وعموماً، فإن اسم شهر رمضان كما يقول القرطبى (فى تفسيره "الجامع لأحكام القرآن") جاء من رمض الصائم، أى حرّ جوفه من شدة العطش التى يحدثها الصوم، أى الامتناع عن الطعام والشراب... ومن المعروف أن شهر رمضان هو الشهر التاسع فى السنة الهجرية...

وقال أهل الإشارة فى حروف الاسم "رمضان": الراء: رحمة، الميم: مغفرة، الضاد: ضمان من الله لعباده بجنة عرضها السماوات والأرض، الألف: أمان من النار، النون: نور من الله يسطع للخلق، فينور قلب المؤمن بنور الله....

وقيل إن أول من أعطى شهور: محرم، صفر، ربيع أول، ربيع ثان، جماد أول، جماد ثان، رجب، شعبان، رمضان، شوال، ذى القعدة، ذى الحجة، هذه الأسماء هو كلاب بن مرة، أى أن العرب المستعربة هم واضعو هذه الأسماء، وأنهم أطلقوا هذه الأسماء لظروف هذه الشهور أو أحوال وقعت لهم فيها، وذلك قبل ظهور الإسلام بنحو مائتى عام، فسمّوا المحرم: محرما،

لأنهم حرموا القتال فيه وسموا صفرا لصفر بيوتهم، أى خلوّها منهم لخروجهم للغارات وسمّوا شهرى ربيع الأول وربيع الثانى لأنهم كانوا يخصبون فيهما بما أصابوا فى (صفر) وسمّوا الجمادين لأن الماء فيهما كان جامدا من شدة البرد وسمّوا رجب لتعظيمهم إياه، والترجيب هو التعظيم وسمّوا شعبان لتشعب العدد فيه، أو لتشعبهم فيه للغارات وسمّوا رمضان لمصادفته مع شدة الحرّ الرمضاء، وسمّوا شوال لسموه ورفعته ومجيئه عقب رمضان وسمّوا ذى القعدة لقعودهم فيه عن القتال، لأنه من الأشهر الحرم، وسمّوا ذى الحجة لأن الحج كان يتم فيه(٣).

ويُجمع (رمضان) على: رمضانات، أرمضة، رمضاء، رمضانين، ورماضين... وتجوز إضافة لفظة (شهر) إلى جميع الشهور العربية، وحكى عثمان بن الأسود عن مجاهد أنه قال: لا تقل (رمضان)، ولكن قل كما قال عز وجل: شهر رمضان، فإنك لا تدرى ما (رمضان).

وقيل إن شهر رمضان كان يسمى قبل هذا «زاهر»، «ناتق»، والاسم الأخير ذكره الفلكى باشا بلفظ (ناتل)، وذكره آخرون بلفظ (ناطل)، وأغلب الظن أن " ناتقا" و"ناطلا" و"ناتلا" كانت تسميات لشهر رمضان فى عصر واحد، بلهجات أو لغات مختلفة عند العرب.

ألقاب وصفات لشهر رمضان

أطلق رسول الله صلى الله عليه وسلم على هذا الشهر ألقابا عديدة، ووصفه بصفات حميدة كثيرة، ومنها قولهﷺ عن هذا الشهر: «شهر عظيم مبارك»، وقوله: «شهر فيه ليلة خير من ألف شهر»، وقوله: «شهر الصبر، والصبر ثوابه الجنة»، وقوله: «شهر المواساة»، وقوله: «شهر بركة يغشاكم الله فيه»، وقوله: «شهر أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار».

هذا، ولدينا نحن المسلمين مناسبات عديدة، منها ما لا يستغرق سوى يوم أو ليلة، ولكن مناسبتنا الحالية تمتد لثلاثين يوما، إنها شهر رمضان..

شهر القرآن.. شهر الرحمة والغفران.. شهر النور.. شهر الصوم.. شهر القوة والعزة.. شهر البطولة والفداء.. إنه سيد شهور العام.. مناسبة عظيمة يعيشها المجتمع المسلم، بشيوخه وفتيانه وأطفاله، بنسائه ورجاله، مناسبة للخير والعطاء والبذل والطاعة والتقرب إلى الله تعالى... إنه سيد الشهور بحق، كما أن يوم الجمعة هو سيد الأيام، لقول رسول الله: «سيد الشهور رمضان، وسيد الأيام الجمعة» رواه الطبرانى فى الكبير عن عبد الله بن مسعود (رضى الله عنه) إنه شهر البركة والبر... شهر الله ورحمته الغامرة... شهر التوبة والإنابة... شهر الدعاء والقبول والفتح... شهر التنافس فى الخيرات.. شهر المباهاة والمفاضلة... شهر الرضى والطمأنينة... إنه شهر الفتوحات، وشهر الجنة، وشهر الملائكة، وشهر الهدى والرشاد، وشهر تصفيد الشياطين، وشهر إغلاق أبواب جهنم، وشهر نسمات عبير الجنة... وشهر تكفير الذنوب.

فضائل شهر رمضان ومنزلته

فضَّل الله سبحانه بعض الأماكن على بعض، كتفضيله المساجد على ما عداها من الأرض، وتفضيل المسجد الحرام على غيره من المساجد... وفضل بعض الأزمنة على بعض، كتفضيله يوم الجمعة على سائر أيام الأسبوع، وتفضيله ليلة القدر على سائر ليالى العام، وتفضيله شهر رمضان على سائر شهور السنة... وفضل بعض الناس على بعض، كتفضيله الأنبياء والمرسلين على سائر البشر... وفضل بعض الكتب على بعض، كتفضيله القرآن الكريم على غيره من الكتب التى أنزلها الله إلى البشر... وفضل بعض الدعاء على بعض، كتفضيله للدعاء الذى أشار الرسول به ليلة القدر، وهو: «اللهم إنك عفو غفور تحبّ العفو فاعف عنا»...

وهكذا، فإن شهر رمضان هو أفضل شهور السنة، ذلك أنه الشهر الذى أنزل الله سبحانه فيه القرآن، وبالتحديد، أنزله سبحانه فى ليلة القدر، ولذلك وجب على المسلمين الاحتفاء بهذه الليلة، والاحتفاء بهذا الشهر

عموما، لعظمة ما نزل فيه، وهو الهدى الإلهى، والرضوان الربانى والنور السماوى، وهو الكتاب المعجز الذى لا تنتهى عجائبه، ولا ينضب معينه إلى يوم القيامة . . .

هذا إضافة إلى ما ثبت من أنه الشهر الذى أنزل الله فيه الكتب السماوية السابقة، فروى أحمد فى مسنده عن ابن عباس أن رسول الله قال: «أنزلت صُحف إبراهيم فى أول ليلة من رمضان، وأنزل الإنجيل لثلاث عشرة خلت من رمضان، وأنزل الزبور لثمانى عشرة خلت من رمضان، وأنزل القرآن لأربع وعشرين خلت من رمضان». وفى رواية أخرى عن واثلة بن الأسقع أن رسول الله قال: «أنزلت صُحف إبراهيم فى أول ليلة من رمضان، وأنزلت التوراة لست مضين من رمضان، وأنزل الإنجيل لثلاث عشرة خلت من رمضان، وأنزل القرآن لأربع وعشرين من رمضان».

وفى قول الله: ﴿ **شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ** ﴾(١٨٥) (سورة البقرة) يقول أهل التفسير: المقصود بإنزال القرآن هو بدء نزوله على قلب رسول الله، وكان هذا فى ليلة القدر، لقول الله تعالى: ﴿ **إِنَّا أَنزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ** (١) ﴾ (سورة القدر)، ثم استمر تنزيله خلال مدة ثلاث وعشرين سنة تقريبا . . . وقيل: إن شهر رمضان هو الشهر الذى أنزل فيه القرآن من اللوح المحفوظ إلى بيت العزة فى السماء الدنيا، ثم نزل بعد ذلك مفرّقا ومنجّما على قلب رسول الله.

وشهر رمضان هو شهر الطاعات والقربات، وتفتح أبواب الخير وانغلاق أبواب الشر، فعن رسول الله أنه قال: «إذا كان أول ليلة من شهر رمضان صُفدت الشياطين ومردة الجن، وغلقت أبواب النار فلم يُفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة فلم يُغلق منها باب، ويُنادى منادٍ: يا باغى الخير أقبل،

ويا باغى الشر أقصر، ولله عتقاء من النار، وذلك كل ليلة» أخرجه الترمذى وابن ماجة والحاكم وابن خزيمة فى صحيحه... وتفتح أبواب الجنة ترغيبا للعاملين الصالحين، وتغلق أبواب النار لقلة العصاة من أهل الإيمان، وتصفد الشياطين فلا يصلون بمكرهم وخداعهم إلى ما يصبون إليه... وقال رسول اللهﷺ: «إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب النار، وصُفدت الشياطين» رواه البخارى ومسلم. وفى رواية لمسلم: «فتحت أبواب الرحمة، وغلقت أبواب جهنم، وسُلسلت الشياطين». وفى رواية لابن خزيمة: «غلقت أبواب النار، فلم يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة، فلم يغلق منها باب، وينادى منادٍ: يا باغى الخير أقبل، ويا باغى الشر أقصر». وفِى رواية للبخارى فى صحيحه: «إذا دخل شهر رمضان فتحت أبواب السماء، وغلقت أبواب جهنم، وسلسلت الشياطين».

ويمكن أن نفهم هذه الأحاديث النبوية، أو هذا الحديث النبوى برواياته المختلفة، على ظاهر ألفاظها، فيكون بالفعل فى رمضان: تفتيح أبواب الجنة، وتغليق أبواب النار، وتصفيد الشياطين، حتى لا تؤذى المؤمنين فى هذا الشهر الكريم... ويمكن أن نفهم هذه الكلمات والألفاظ على المجاز، فيشير فتح أبواب الجنة إلى كثرة الثواب، ويشير غلق أبواب النار إلى المغفرة والعفو والصفح، ويشير تصفيد الشياطين إلى قلة إغوائهم، لكثرة طاعات المؤمن فى رمضان، فتعطل الشياطين، وكأنهم مكبلون بالسلاسل...

وكان رسول الله يستبشر بقدوم شهر رمضان، ويفرح به، فقد خطب فى آخر شهر شعبان فى المسلمين فقال: **«أيها الناس: قد أظلكم شهر عظيم مبارك فيه ليلة خير من ألف شهر.. شهر جعل الله صيامه فريضة وقيام ليله تطوعا.. من تقرب فيه بخصلة من الخير كان كمن أدى فريضة فيما سواه.. ومن أدى فريضة فيه كان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه، وهو شهر الصبر، والصبر ثوابه الجنة،وهو شهر المواساة، وشهر يُزاد فى رزق المؤمن فيه... من فطّر صائما كان مغفرة لذنوبه وعتق رقبته من النار وكان له مثل**

أجره دون أن ينقص من أجر الصائم شئ»، قالوا يا رسول الله: ليس كلنا يجد ما يُفطِّر صائما، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله جعل ثواب ذلك لمن فطر صائما على مزقة لبن، أو شربة ماء».

وفي رواية سلمان الفارسي قال: خطبنا رسول الله في آخر شعبان: «أيها الناس قد أظلكم شهر عظيم مبارك، شهر فيه ليلة خير من ألف شهر، جعل الله صيامه فريضة، وقيام ليله تطوعا، من تقرب فيه بخصلة من الخير كان كمن أدى فريضة فيما سواه، ومن أدى فريضة فيه كان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه، وهو شهر الصبر، والصبر ثوابه الجنة، وشهر المواساة، وشهر يزداد رزق المؤمن فيه، من فطر فيه صائما كان مغفرة لذنوبه وعتق رقبته من النار، وكان له مثل أجره من غير أن ينقص من أجره شيئا»، قالوا: يا رسول الله: ليس كلنا يجد ما يفطر الصائم. فقال «يعطي الله هذا الثواب من فطر صائما على تمرة، أو شربة، ماء أو مزقة لبن، وهو شهر أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار، فاستكثروا فيه من أربع خصال: خصلتين ترضون بهما ربكم: شهادة أن لا إله إلا الله، وتستغفرونه وتعوذون به من النار، ومن سقى صائما سقاه الله من حوضي شربة لا يظمأ بعدها حتى يدخل الجنة» رواه ابن خزيمة في صحيحه، ويذهب البعض إلى أن الحديث الأخير حديث باطل، رواه ابن خزيمة وقال: إن صحّ الخبر، وفي إسناده اضطراب، وفي متنه نكارة، إلا أننا نذهب مذهب الكثير من علماء الأمة الثقاة في هذا الشأن، وهو العمل بالأحاديث الضعيفة، وذلك في فضائل الأعمال والترغيب والترهيب، وليس في تشريع الأحكام...

وعن عبادة بن الصامت أن رسول الله قال: **«أتاكم رمضان شهر بركة، يغشاكم الله فيه، فينزل الرحمة ويحط الخطايا، ويستجيب فيه الدعاء، ينظر الله إلى تنافسكم فيه، ويباهي بكم ملائكته، فأروا الله في أنفسكم خيرا، فإن الشقي من حُرِم فيه رحمة الله»** أخرجه الطبراني...

لقد تميزت فريضة الصيام بخصائص كثيرة عن بقية العبادات والشعائر

المفروضة على المسلم المكلف، جعلتها عبادة صافية من أى رياء، فهى سرّ بين العبد وربّه تعالى، ولا يطلع عليها سواه، ولا يعلم بنية الصائم إلا الله سبحانه وتعالى... فعن أبى هريرة قال: قال رسول الله فى حديث قدسى عن ربّ العزة أنه قال: **«كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لى، وأنا أجزى به، والصيام جُنة، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث يومئذ ولا يصخب، فإن سابّه أحد أو شاتمه، فليقل: إنى صائم. والذى نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله يوم القيامة من ريح المسْك، وللصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقى ربّه فرح بصومه»**. رواه مسلم فى صحيحه. والجُنة هى الستر والوقاية من المعاصى والذنوب. والرفث هو الفحش ورديء الكلام. وخلوف الفم هو تغيّر رائحة الفم لخلو المعدة من الطعام، وذلك بسبب الصيام، وهى رائحة كريهة عند الناس فى الدنيا، ولكنها عند الله طيبة، لأنها ناشئة عن طاعته، وابتغاء مرضاته، مثل دم الشهيد فى سبيل الله يجئ يوم القيامة يثغب دما لونه الدم وريحه ريح المسك.

وفى الحديث أن خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك، وفى حديث آخر قال رسول الله عن الشهيد فى سبيل الله: **«لا تغسلوهم فإن كل جرح أو كل دم يفوح مسكا يوم القيامة»**، وفى رواية أخرى: **«زمّلوهم بثيابهم، اللون لون الدم والريح ريح المسك»**. ومعنى هذا أن الشهيد ضحى بنفسه فى سبيل الله، فى سبيل التمكين لدين الله، وهذا هو الجهاد الأصغر، والصائم ضحى بالطيبات خلال النهار، وما تشتهيه نفسه، وحرمها رغباتها، ابتغاء مرضاة الله، واتباعا لأوامره، وهو الجهاد الأكبر، ويعبّر عن هذا حديث لرسول الله قاله فى رجوعه من إحدى الغزوات: «رجعنا من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر، وهو جهاد القلب»، أى جهاد النفس...

وفى رواية أخرى يقول الله تعالى فى حديثه القدسى: **«كل عمل ابن آدم له إلا الصوم، فإنه لى، وأنا أجزى به، يدع طعامه من أجلى، ويدع شرابه من**

أجلى، ويدع زوجته من أجلى، ويدع شهوته من أجلى» رواه ابن خزيمة فى صحيحه. . . وكان الصوم بهذه المنزلة عند الله تعالى، حتى أنه احتفظ بتقدير الجزاء لذاته العلية، ولم يدع للملائكة الحاسبين أن يقدروا شيئا، لأن الصائم ارتفع بجانبه الروحى ارتفاعا جعله فى مصاف الملائكة، وربما أعلى، فلقد استعلى عن رغباته استعلاءً اختياريّا، وحرم نفسه حاجاتها حرمانا إراديّا، وترك مُتع الدنيا طوال نهار رمضان طوعا لا قسرا. . . فارتفع عن طينيته، ارتفع عن غرائزه الحيوانية وحكّم عقله ودينه فى أفعاله. . . جاع والطعام أمامه، وعطش والماء بين يديه، وامتنع عن مباشرة زوجته، وهى بجواره. . . فانتصر فيه عنصر الروح على عنصر المادة. . .

وصيام شهر رمضان من شعائر الله التى أمرنا بتعظيمها بقوله: ﴿ **ذَلِكَ وَمَن يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِن تَقْوَى الْقُلُوبِ** (٣٢) ﴾ (سورة الحج)، ولئن كانت هذه الآية مرتبطة بمناسك الحج، إلا أنها تسرى على جميع أركان الإسلام، من صلاة وصيام وزكاة وغيرها، وكلها شعائر تعبدية يتقرّب بها المسلم إلى الله. . .

وشعائر الله هى أوامره كما قال ابن كثير فى تفسير هذه الآية، والشعائر جمع شعيرة أو شعارة، وهى بمعنى المعالم. . . ولما كان صيام رمضان من شعائر الله، قال فيه رسول الله: **«من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه»** رواه البخارى ومسلم فى صحيحيهما، والنسائى فى سننه. وقيل: إن " إيمانا " تعنى اعتقادا فى فرضه، و" احتسابا " تعنى طلبا للثواب والأجر من الله سبحانه وتعالى. . .

صعد رسول الله المنبر فقال: **«آمين. آمين. آمين»، ثم قال: «أتانى جبريل عليه السلام فقال: يا محمد من أدرك أحد أبويه فمات فدخل النار فأبعده الله. قل: آمين، فقلت: آمين. فقال: يا محمد من أدرك شهر رمضان فمات فلم يغفر له، فأدخل النار فأبعده الله. قل: آمين، فقلت: آمين. قال: ومن ذكرتَ عنده فلم يصلّ عليك فمات فدخل النار فأبعده الله. قل: آمين، فقلت: آمين»** رواه الطبرانى وابن حبان والحاكم وغيره، وهو حديث صحيح. . . وكان

رسول الله يشتاق لشهر رمضان، ويدعو الله أن يكتب له الحياة حتى يأتى هذا الشهر عليه وينعم ببركاته... وروى أنه إذا دخل شهر رجب قال: «اللهم بارك لنا فى رجب وشعبان وبلغنا رمضان» رواه الهيثمى فى مجمع الزوائد، ولكن النسائى وابن حبان ضعّفاه، وبين ابن حجر بطلانه فى "تبيين العجب بما ورد فى رجب».

كما أوضح رسول الله أن شهر رمضان من المزايا التى ميز الله بها الأمة الإسلامية فقال: يقول رسول الله: **«أعطيت أمّتى فى شهر رمضان خمسا لم يُعطهن نبى قبلى، أما واحدة فإنه إذا كان أول ليلة من شهر رمضان نظر الله عزّ وجل إليهم، ومن نظر إليه لم يعذبه أبدا، وأما الثانية فإن خلوف أفواههم حين يُمسون أطيب عند الله من ريح المسك، وأما الثالثة فإن الملائكة تستغفر لهم فى كل يوم وليلة، وأما الرابعة فإن الله عز وجل يأمر جنته فيقول لها: استعدى وتزينى لعبادى أوشك أن يستريحوا من تعب الدنيا إلى دارى وكرامتى. وأما الخامسة فإنه إذا كان آخر ليلة غفر الله لهم جميعا»، فقال رجل من القوم: أهى ليلة القدر؟ قال: «لا، ألم تر إلى العُمال يعملون فإذا فرغوا من أعمالهم وُفوا أجورهم»** أخرجه الترمذى. وفى رواية أخرى عن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال: «أعطيت أمتى فى شهر رمضان خمسا لم يعطهن نبى قبلى، أما الأولى فإنه إذا كان أول ليلة منه نظر الله إليهم، ومن نظر الله إليه لم يعذبه أبدا. وأما الثانية فإن الملائكة تستغفر لهم كل يوم وليلة. وأما الثالثة فإن الله يأمر جنته فيقول لها: تزينى لعبادى الصائمين فإنه يوشك أن يستريحوا من تعب الدنيا إلى دار كرامتى. وأما الرابعة فإن رائحة أفواههم حين يُمسون تكون أطيب من ريح المسك. وأما الخامسة فإنه إذا كانت آخر ليلة منه غفر الله لهم جميعا، فإن العُمال يعملون فإذا فرغوا من أعمالهم وُفوا أجورهم) رواه أحمد وأبو داود.

وقد ثبت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أن الصيام رُبع الإيمان، لأنه ثبت عنه «أن الصبر نصف الإيمان، وفى حديث آخر أن الصوم نصف

الصبر، وذلك أن الصبر أشكال، فمن صبْر على طاعة الله، ومن صبْر على الحرمان من محارم الله، ومن صبْر على أقدار الله... وكل الثلاثة تجتمع فى شهر رمضان.

والأعمال الصالحة يضاعف الأجر والثواب لها فى شهر رمضان، لقول رسول الله: «إن من تطوع فيه بخصلة من خصال الخير كان كمن أدى فريضة فيما سواه، ومن أدى فيه فريضة كان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه» أخرجه ابن خزيمة فى صحيحه. وحين سُئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أى الصدقة أفضل؟ قال: «صدقة فى رمضان» أخرجه الترمذى... حتى أن الصيام يأتى يوم القيامة ليشفع لمن صامه إيمانا واحتسابا لله تعالى، فعن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه يقول: **«الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة، يقول الصيام: ربِّ منعته الطعام والشراب بالنهار فشفعنى فيه، ويقول القرآن: ربِّ منعته النوم بالليل فشفعنى فيه، فيشفعان».**

فكم من تارك للصلاة تنبّه بعد غفلة، فسارع إلى إقامة الصلاة، وكم من صائم تذكر لماذا هو صائم؟ فانضم إلى صفوف المؤمنين عُمّار المساجد، وكم من شارد عاد إلى الحق فالتزمه... كل هذا ببركة شهر رمضان، شهر التوبة والغفران، وشهر الرحمة والعتق من النار...

وعن عبادة بن الصامت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **«أتاكم رمضان شهر بركة يغشاكم الله فيه فينزل الرحمة، ويحط الخطايا، ويستجيب الدعاء، فينظر الله تعالى إلى تنافسكم فيه، ويباهى بكم ملائكته، فأروا الله من أنفسكم خيرا، فإن الشقى من حُرم فيه رحمة الله»** رواه الطبرانى...

وهكذا، يزهو شهر رمضان بين شهور السنة بالمزايا العظيمة التى ميزه الله بها، فهو الشهر الذى أنزل فيه القرآن، وهو الشهر الذى فرض الله على المسلمين فيه الصيام، وهو الشهر الذى تضاعف فيه الحسنات، وقد روى عن

رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«نوم الصائم عبادة، وصمته تسبيح، ودعاؤه مستجاب، وعمله مضاعف، وذنبه مغفور»**، والحديث الأخير أورده السيوطى فى الجامع الصغير، وضعّفه زين الدين العراقى والبيهقى والسيوطى (انظر "الفردوس، و "إتحاف السادة")... وفى أعظم ليلة من شهر رمضان، وهى ليلة القدر، تتنزل الرحمات والبركات فتشمل الكثير من الخلق، لقول رسول الله: «من قام ليلة القدر إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه» رواه أبو هريرة فى الصحيحين.

ومن الصحابة نذكر الفاروق الخليفة الثانى عمر بن الخطاب رضى الله عنه، فقد قال: «ذاكر الله فى رمضان مغفور له، وسائل الله فيه لا يخيب، فأكثروا فيه مما تحبّون أن تنالوا أيها الصائمون، فالله يحبّ أن تتعرضوا لنفحاته»... ومن التابعين نذكر الحسن البصرى الذى يقول: «إن الله جعل رمضان مضمارا لخلقه يتسابقون فيه بطاعته إلى مرضاته، فسبق قوم ففازوا، وتخاذل آخرون فخابوا، فالعجب من الضاحك اللاعب فى اليوم الذى يفوز فيه المحسنون ويخسر المبطلون».

أما حديث المصطفى : **«الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان،...»** فيوضح أن الذنوب التى يقترفها المسلم ما لم تكن من الكبائر، تذهبها الصلاة، فإذا وقعت بعدها ذنوب، تذهبها الصلاة التالية، وهكذا.. فكأن المسلم يغتسل من أدرانه وأوساخه عدة مرات كل يوم «خمس صلوات مفروضة»... وهكذا الصيام، إلا أنه مغتسل سنوى، يطهر المسلم من أوساخه التى علقت به خلال العام... المسلم الصائم حقا، الذى يقضى نهارا صائما، وليله قائما... المسلم الذى يرتفع إلى مصاف الملائكة بأشواقه الروحية... المسلم الذى يحقق فى رمضان السعادة الروحية...

عن طلحة بن عبيد الله رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا رأى الهلال يقول: **«اللهم أهله علينا باليُمن والإيمان والسلامة والسلام، وربّى وربك الله»** رواه الترمذى، وضّعفه... وروى على بن أبى

طالب كرم الله وجهه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا رأى هلال الشهر يكبّر الله ثلاثا... وفى مسند الإمام أحمد قول رسول الله : **« الله أكبر، الحمد لله، لا حول ولا قوة إلا بالله، اللهم إنى أسألك خير هذا الشهر، وأعوذ بك من شرّ القدر ومن شرّ المحشر »**.

وشهر رمضان هو شهر الكرم والسخاء على الفقراء والمساكين، فقد روى الشيخان أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان أجود الناس، وكان أجود ما يكون فى رمضان حين يلقاه جبريل فى كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن... فرسول الله صلى الله عليه وسلم حين يلقاه جبريل أجود بالخير من الريح المرسلة...

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **« الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات لما بينهنّ إذا اجتنبت الكبائر »** رواه مسلم وغيره. وروى ابن خزيمة فى صحيحه قول رسول الله: « لو يعلم العباد ما فى رمضان لتمنت أمتى أن تكون السنة كلها رمضان »، والحديث الأخير حين رواه ابن خزيمة قال: إن صحّ الخبر، لأن فى سنده جرير بن أيوب، وهو ضعيف الرواية...

ويباعد الله تعالى بين الصائمين وبين العذاب، عن أبى سعيد الخدرى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **« ما من عبد يصوم يوما فى سبيل الله، إلا باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفا »** رواه البخارى... وهذا جزاء من صام يوما واحدا فى سبيل الله، فما جزاء من صام رمضان، وهو شهر كامل؟ لا شك أنه تغفر ذنوبه وترفع درجاته، فقد ثبت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: **« من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدّم من ذنبه »** رواه البخارى.

وشهر رمضان شهر قبول الدعاء وتفريج الهموم والغموم، فعن أبى هريرة رضى الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **« ثلاثة لا تردّ دعوتهم: الصائم حتى يفطر، والإمام العادل، ودعوة المظلوم يرفعها الله فوق**

الغمام، وتفتح لها أبواب السماء، ويقول الربّ: وعزتي وجلالي لأنصرنك ولو بعد حين» رواه أحمد والترمذى وابن ماجة وابن خزيمة وابن حبان... وعنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «ثلاثة حق على الله ألا يردّ دعوة لهم: دعوة الصائم حتى يفطر، والمظلوم حتى ينتصر، والمسافر حتى يرجع» رواه البزار... وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضى الله عنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن للصائم عند فطره لدعوة ما تردُّ» رواه البيهقى...

وهناك من عدّد عشر فضائل أساسية لشهر رمضان، هى:

١) بعث الله سبحانه فى هذا الشهر محمدا صلى الله عليه وسلم رحمة للعالمين، وقد ذكر هذا محمد بن إسحاق رضى الله عنه فى السيرة النبوية.

٢) خصّه الله بليلة مباركة هى ليلة القدر، التى هى خير من ألف شهر: **﴿إِنَّا أَنزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (١) وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (٢) لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ (٣) تَنَزَّلُ الْمَلائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِم مِّن كُلِّ أَمْرٍ (٤) سَلامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ (٥)﴾** (سورة القدر)، وهى ليلة فضلها عظيم، فلقد روى الشيخان عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من قام ليلة القدر إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

٣) أنزل الله فيها القرآن، وجعله نورا للعالمين، ودستورا لمن آمن به.

٤) جعل الله الجنة تتزين لقدومه.

٥) فرض الله فيه الصيام على الأمة الإسلامية تطهيرا لها من الذنوب، وسمواً بأرواحها إلى الملأ الأعلى، وصفاءً لنفوسها، وزكاة لأبدانها.

٦) أكرم الله تعالى فيه الأمة الإسلامية بخمس خصال، وردت فى حديث المصطفى صلى الله عليه وسلم: «أعطيت أمتى فى شهر رمضان خمسا لم يعطهن نبى قبلى...»، وقد أوردنا نص الحديث من قبل.

٧) جعل الله جزاء صيام شهر رمضان لا يعلمه إلا هو، فقد روى البخارى

فى صحيحه عن أبى هريرة رضى الله عنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله تعالى: **« كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لى وأنا أجزى به»**.

٨) جعل الله شهر رمضان شهر الصبر والرحمة والمغفرة والعتق من النار، وقد ورد فى هذا حديث نبوى شريف فى صحيح ابن خزيمة عن سلمان الفارسى، الذى خطب فيه رسول الله ﷺ أصحابه فى آخر يوم من شعبان، وقد أوردناه من قبل.

٩) جعل الله شهر رمضان شهر النصر، فنصر عباده المسلمين على الكافرين فى أول معركة، ببدر، بالرغم من قلة عَددهم وعُددهم، وسجّلها فى كتابه العزيز بقوله: ﴿**وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَأَنتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٢٣)**﴾ (سورة آل عمران).

١٠) جعل الله شهر رمضان شهر الجود والكرم، يزاد فيه رزق المؤمن، ولذلك كان رسول الله ﷺ يحث الناس فيه على فعل الخير. وعن ابن عباس رضى الله عنه قال: « كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس، وكان أجود ما يكون فى رمضان، حين يلقاه جبريل، وكان جبريل يلقاه فى كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن. فرسول الله صلى الله عليه وسلم حين يلقاه جبريل أجود بالخير من الريح المرسلة» متفق عليه [٤].

فرحتان للصائم الحقيقى

يشعر الصائم الملتزم بفرحة غامرة حين ينتهى الصوم كل يوم بغروب الشمس، فرحة مصدرها شعوره بالنجاح فى تحقيق أهداف الصيام فى شهر رمضان، وقد صرّح بها رسول الله صلى الله عليه وسلم فى حديثه الشريف الذى قال فيه: « للصائم فرحتان: إذا أفطر فرح بفطوره، وإذا لقى ربه فرح بصومه» رواه البخارى ومسلم فى صحيحيهما...

إنها فرحة عند فطره بإباحة ما مُنع عنه طوال النهار، وقد ترك حظوظ نفسه

طوال هذه المدة طاعة لله وتقرّبا إليه، وقد تركها أيضا امتثالا لأمر الله، وهو حين يفطر فإنه ينال من حظوظ الدنيا بأمر الله أيضا، وبالتالى فالمسلم الصائم طائع لله فى كلتا الحالتين... أما الفرحة الأخرى فهى فرحة المسلم الصائم عند لقاء الله يوم القيامة، لما هو مدخر له من الثواب العظيم، وذلك مصداقا لقول الله: ﴿ ...وَمَا تُقَدِّمُوا لأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (٢٠) ﴾ (سورة المزمل)، وقوله: ﴿ يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا ﴾ (سورة آل عمران).

ولمزيد من التفصيل فى الفرحة الأولى للصائم الملتزم، فإن أفضل الطعام ما جاء بعد جوع، وأحسن الشراب ما ورد بعد ظمأ، فالجوع والعطش يؤدبان النفس ويهذبانها، لذا قالوا: الصوم حرمان مشروع وتأديب بالجوع، فالأمن يأتى فى المرتبة بعد الجوع مع أهميته للإنسان وذلك مصداقا لقوله: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ (٣) الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ (٤) ﴾ (سورة قريش)، لذلك لا يعدّ من الإسلام أن يبيت الرجل شبعانا وجاره إلى جواره جائع وهو يعلم، والجائع الذى لا يجد ما يسدّ رمقه لا يُقام عليه الحدّ إذا سرق ما يسدّ رمقه، إذا لم يجد سبيلا آخر يسد منه رمقه سوى السرقة، بل للجائع المضطر أن يأكل ما يسد وإن كان مما حرّم الله كالميتة والخنزير حفاظا على حياته، وهذا إن دلّ على شئ فإنما يدل على قدر حاجة الإنسان الماسة إلى الطعام والشراب، وفرحه الشديد بهما، ويزداد هذا الفرح إذا كان الطعام والشراب قد أتيا بعد أداء طاعة مشروعة... [٥].

وأما الفرحة الثانية، وهى الفرحة الكبرى، فإن ثواب الصائم كثواب الصابر، والصابر سيوفى أجره بغير حساب، والله سبحانه تكفل بالجزاء على الصيام بقوله على لسان نبيه صلى الله عليه وسلم فى الحديث القدسى: «الصيام لى وأنا أجزى به» وعطاء الله غير محدود، وغير محسوب، فهو

عطاء أكرم الأكرمين وفضل أرحم الراحمين، ومنحة ربّ العالمين، فحق للصائم أن يفرح فرحا دائما مستمرا، فرحا لا يعتريه أى شائبة من شوائب الحياة، لأنه سعد بوعد الله الحق، وفرح بعطاء الله الحق... [٦].

وإضافة إلى أعظم ميزة ميز الله بها شهر رمضان، وهى إنزال القرآن الكريم: ﴿ **شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٨٥)** ﴾ (سورة البقرة)، فقد وقع فيه الفتح الأكبر، وهو فتح مكة، وبه علت كلمة الإسلام فى البلاد العجربية، وعلى أساسه قامت الفتوح الإسلامية فى أنحاء الكرة الأرضية.

روى أن موسى عليه السلام ناجى ربه، فقال: إلهى: هل أكرمت أحدا مثل ما أكرمتنى، حيث أسمعتنى كلامك؟ قال الله: «يا موسى، إن لى عبادا أخرجهم فى آخر الزمان، فأكرمهم بشهر رمضان، وأنا أكون أقرب إليهم منك، فإنى كلمتك وبينى وبينك سبعون ألف حجاب، فإذا صامت أمة محمد وابيضت شفاههم واصفرت ألوانهم، أرفع تلك الحُجب وقت الإفطار. يا موسى: طوبى لمن عطش كبده وجاع بطنه فى رمضان، فلا أجازيهم دون لقائى».

هذا، وقد حدد الله تعالى شهر رمضان ففرض الصوم فيه على المسلمين، وجعل الصوم الفريضة فيه على كافة الأمة، وما عداه يكون تطوعا أو نفلا، وهكذا تتوحد الأمة كلها فى أداء هذا الركن من أركان الإسلام، فى شهر واحد فقط، دون أدنى شكل من أشكال الفوضى التى تعانى منها أمم كثيرة فى الأرض، يدّعي أهلها اعتناق دين واحد، ولكنهم يصومون فى أوقات مختلفة، ولكل منهم أعياده الخاصة ومناسباته الدينية المحددة...!!

وقد أشرنا من قبل أن صيام رمضان وقيامه يغفر الله به الخطايا والذنوب التى اقترفها المسلم فى السنة الماضية، وفى هذا المعنى يقول رسول الله: «**من**

صام رمضان وعرف حدوده وتحفظ مما ينبغي له أن يتحفظ، كفر ما قبله» رواه ابن حبان في صحيحه عن أبى سعيد الخدرى رضي الله عنه... كما أوضح رسول الله صلى الله عليه وسلم نعمة كبيرة يُنعم الله بها على الصائمين في رمضان، وهى نعمة النظر إليهم، ونظر الله يترتب عليه العزّ والفوز في الدنيا والآخرة، فقال: «إذا كان أول ليلة من رمضان نظر الله إليهم – يعنى الصائمين من المسلمين – ومن نظر الله إليه لم يعذبه أبدا» رواه البيهقي عن جابر بن عبد الله رضى الله عنه.

وكم من عُتقاء في هذا الشهر الكريم، وكم من رحمات تتنزل فيه على العباد... يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم في حديث قدسي: «ويقول الله تعالى في كل ليلة من شهر رمضان لمناد ينادى ثلاث مرات: هل من سائل فأعطيه سؤله، هل من تائب فأتوب عليه، هل من مستغفر فأغفر له»... «ولله عز وجل في كل يوم من شهر رمضان عند الإفطار ألف ألف عتيق من النار كلهم قد استوجبوا النار».

أهم الأهـــداف الرمضانية

يمكن عرض أهم الأهداف الرمضانية في النقاط التالية:

١– يهدف رمضان إلى تأكيد الـ " نحــن" ـ الالتزام الجماعى المشترك ـ من خلال أداء فعاليات أساسية طوال شهر متواصل في إطار الفعل (الصيام) والزمان (من طلوع الفجر إلى غروب الشمس). وفي الوقت ذاته يترك مساحة عريضة للمسارعة والمسابقة والمنافسة في ضوء الإنجاز الذاتى (الإرادة والقدرة). والمسارعة إشارة إلى قول الله: ﴿ **وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ** (١٣٣) ﴾ (سورة آل عمران)... والمسابقة إشارة إلى قول الله: ﴿ **وَلِكُلٍّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمُ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ** (١٤٨) ﴾ (سورة البقرة)... والمنافسة إشارة إلى قول الله: ﴿ **خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ** (٢٦) ﴾ (سورة المطففين).

٢- يهدف رمضان بفعالياته الخصوصية المتعددة، إلى جانب فعاليات إسلامية أخرى، إلى تعزيز معطيات (الانسجام النفسى) و(التكافل الاجتماعى) و(التوازن السلوكى) من خلال مفاهيم التواد والتراحم والتعاطف، وصدقة الفطر، والزكوات والتطوّعات، المادية والمعنوية.

٣- رمضان تخطيط مرحلى دورى، ولكنه جزء من استراتيجية كبرى، باتجاه ترشيد الاستهلاك، وضبط النفقات، وتنظيم العلاقات والأوقات، وتركيز الجهود وتكثيف النشاط، وحفز العزيمة، وتحقيق الجاهزية المستمرة، إنه خطوة حقيقية باتجاه الجدولة الاقتصادية والمالية والوقتية والثقافية واختبار مدى فاعليتها وكفاءتها وجدواها فى الذات والمجتمع.

٤- رمضان اختيار دورى لقياس مدى قدرة الأفراد والمجتمعات على التكيف مع الظروف الاستثنائية والأوضاع الطارئة.

٥- رمضان تجربة عملية لاستشعار حالات البؤس والجوع والحرمان التى يعانى منها مجموعات وتجمعات بشرية داخل الوطن الواحد، أو فى قارات ودول مختلفة من أنحاء العالم [٧] وسوف نتناول هذه الأهداف بالتفصيل فى الباب الثالث من هذا الكتاب..

إشارات لغوية لجوانب سلوكية فى كلمة "الصوم"

لبعض العلماء إشارات طيبة فيما يتعلق بشهر رمضان، من أمور وسلوكيات تبدأ ألفاظها بحرف الصاد، فإذا كان لفظ " صوم " يبدأ بحرف الصاد، فإن صفات الصائمين التى تبدأ بحرف الصاد تشترك معه مساوية أحيانا ومناصفة أخرى، أو هى نتاج ذلك الصوم، ألا وهى: الصبر، الصدق، الصدقة، الصراحة، الصرامة، الصمت، الصلاة، الصلة، الصمود، الصمدية، الصعود، الصفاء، الصحة، الصفح، الصلح، الصلاح، الصقل، الصحوة، الصون... وكلها متعلقة بالصوم تعلقا كاملا...

أما الصبر فشهر رمضان ذاته سُمى شهر الصبر، وقد ورد هذا فى حديث رسول الله الذى رواه أبو داود وابن ماجة، وفيه: (وهو شهر الصبر). وهو شهر الصبر لأن فيه حبس النفس عن الطعام والشراب والشهوة... وصبر على ما أمر الله به، وصبر عما نهى الله عنه... كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الصبر نصف الإيمان» رواه البيهقى (فى "شعب الإيمان") والطبرانى (فى "الكبير").

وأما الصدق فهو نقيض الكذب، أو هو موافقة الظاهر للباطن، والكذب مخالفة الظاهر للباطن، ولذلك كان وجه الشبه بين الصوم والصدق، كلاهما لا يطلع عليه إلا الله...

وأما الصدقة، فهى عطية تبتغى بها المثوبة من الله تعالى، وأهمها صدقة الفطر (أى زكاة الفطر)، وهى فرض على القادر الصائم، وهى طهرة للصائم من اللغو والرفث... وهناك صدقات مسنونة كثيرة، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود ما يكون فى رمضان...

وأما الصراحة فهى البيان والوضوح والجلاء، وهكذا الصيام يوطن الصائم على الوضوح والجلاء فى الأقوال والأفعال، وعدم الكتمان...

وأما الصلاة، فأصلها فى اللغة هو الدعاء، وهى فى الإسلام الصلاة المعروفة، المبتدئة بالتكبير والمنتهية بالتسليم، وهى عماد الدين، وهى آخر ما وصّى به رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل أن يفارق الدنيا...

وأما الصلة فهى ضد الهجر، والتواصل ضد التقاطع، ومنه صلة الأرحام، وتتضمن الإحسان إلى الأقربين من ذوى النسب والأصهار والعطف عليهم، والرفق بهم، والرعاية لأحوالهم.. والصوم مشجع على ذلك...

وأما الصمود، فهو تحمل المشاق، من عطش وجوع وخلافه، وتحمّل الشدائد، وخاصة فى ظروف الحر القائظ أو البرد القارس، فقد يأتى شهر رمضان فى هذا الموسم أو فى ذاك...

وأما الصعود، فهو الارتقاء بالنفس عن الشهوات، وهو أيضا صعود الأعمال الصالحة إلى الله تعالى فى شهر رمضان، كما أن العبد يترقى فى درجته ومنزلته من الله بأعماله الصالحة... والصوم مقترن بالصعود والترقى على الدوام...

وأما الصفاء، فمنه صفاء الروح، لأن الانغماس فى الشهوات عائق عن تحقيق حال الصفاء. وقيل: إن الصفاء مرآة القلب الطاهرة التى تنجلى عليها الحقائق بعد التخلص من آفات العادة والطبع الردىء، ولتحقيق الصفاء يجب عدم الركون لرغبات النفس...

وأما الصحة، فلقول رسول الله : (صوموا تصحّوا)، والصحة هنا تتضمن صحة البدن وصحة النفس...

وأما الصفح، فهو العفو عن المسىء، وهو من أخلاق الله، فقد ورد فى كتابه العزيز: ﴿ **وَلا يَأْتَلِ أُوْلُوا الْفَضْلِ مِنكُمْ وَالسَّعَةِ أَن يُؤْتُوا أُوْلِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ** (٢٢) ﴾ (سورة النور).

أما الصلح فهو إزالة المنازعة، وهو مأخوذ من الصلاح...

وأما الصلاح، فهو سلوك طريق الهدى واستقامة الحال على ما يدعو إليه العقل والشرع...

وأما الصقل فهو الجلاء والثبات والتركيز... والصوم يصقل النفس ويجعلها لا تنفعل سريعا، بل يأخذ الأمور بروية...

وأما الصحوة فهى ترك الباطل، ويقظة الفرد، أو الأمة بعد غفلتها أو تراجعها أو تخلفها... وشهر رمضان موسم للعبادات، ولذا فيخرج الفرد والأمة من الغفلة والتراجع إلى اليقظة والنهوض...

وأما الصون فهو صيانة معنوية عن المعاصى، حتى أن الصائم لا يرد السبّ بسب مثله أو الفحش بما يماثله... والصوم جُنّة، أى يقى شر الشيطان والنفس، ويُبعد المسلم الصائم عن تأثيرهما... إلخ [٨].

بركات شهر رمضان

لشهر رمضان بركات عديدة، تفوق الأربعين بركة، نذكر منها:

- بركة القرآن، لقول الله تعالى: ﴿ **شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ... (١٨٥)** ﴾ (سورة البقرة)...

- بركة الصيام، لقول الله تعالى في حديثه القدسي: «كل عمل ابن آدم له، الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف، إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به.. ترك شهوته وطعامه وشرابه من أجلي»...

- بركة البشارة والتهاني، لحديث رسول الله: «أتاكم رمضان، شهر مبارك فرض الله عز وجل عليكم صيامه»...

- بركة أول ليلة في الشهر، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم (إذا كان أول ليلة من رمضان صُفِّدت الشياطين ومردة الجن، وغُلِّقت أبواب النار، فلم يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها باب، وينادي منادٍ كل ليلة: يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر»..

- بركة القيام والتهجد، لقول رسول الله: «من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه»...

- بركة الصدقة، لقول رسول الله: «أفضل الصدقة صدقة في رمضان».

- بركة الفطر، لقول رسول الله: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر».

- بركة التفطير، لقول رسول الله: «من فطر في رمضان صائما كان مغفرة لذنوبه وعتق رقبته من النار وكان له مثل أجره من غير أن ينقص من أجره شيء»، قالوا يا رسول الله: «ليس كلنا يجد ما يفطر به الصائم، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يعطي الله هذا الثواب لمن فطَّر صائما على مزقة لبن أو تمرة أو شربة ماء، ومن سقى صائما سقاه الله من حوضي شربة لا يظمأ بعدها، حتى يدخل الجنة.

- بركة الدعاء عند الفطر، لوصية رسول الله بأن نقول عند إفطارنا «بسم الله، اللهم لك صمت وعلى رزقك أفطرت، فتقبل منى إنك أنت السميع العليم»...

- بركة الدعوة المستجابة، لقول رسول الله: «للصائم عند فطره دعوة لا ترد»

- بركة ليلة القدر، لقول رسول الله: «من قام ليلة القدر إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه»، وهى ليلة خير من ألف شهر، كما نصّ بذلك القرآن الكريم: ﴿إِنَّا أَنزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (١) وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (٢) لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ (٣)﴾ (سورة القدر).

- بركة السحور، لوصية رسول الله صلى الله عليه وسلم لنا بقوله: «تسحروا فإن فى السحور بركة»، وقوله: «عليكم بغذاء السحور فإنه هو الغذاء المبارك»، وقد شدد عليه، فقال: «فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحور».

- بركة الاعتكاف، لما ورد عن رسول الله أنه كان يعتكف فى كل رمضان عشرة أيام، فلما كان العام الذى توفى فيه اعتكف عشرين يوما...

- بركة زكاة الفطر، فقد شرعها رسول الله فى آخر رمضان، طهرة للصائم وطعمة للمساكين...

- بركة عيد الفطر، وهو يوم الجائزة، أو يوم الجوائز، وهو مكافأة الله لعباده الذين صاموا الشهر إيمانا واحتسابا له سبحانه وتعالى...

- بركة الأدب وحُسن الخلق، لوصية رسول الله: «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابّه أحد أو قاتله فليقل إنى صائم إنى صائم»...

- بركة الرفث إلى النساء فى ليل رمضان: يقول تعالى: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ... (١٨٧)﴾ (سورة البقرة)، وقال فى غير نهار رمضان: ﴿... فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ... (١٨٧)﴾ سورة البقرة).

- بركة الأكل والشرب ليلا فى رمضان: يقول: ﴿ ... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ﴾ ... (١٨٧) (سورة البقرة).

- بركة الجنة فى رمضان: يقول: «يزين الله تعالى فى كل يوم من رمضان جنته»، ويقول: «يوشك عبادى الصالحون أن يلقوا عنهم المؤونة والأذى ثم يصيروا إليك»، وقد ورد أن فى الجنة بابا يقال له الريان لا يدخل منه إلا الصائمون.

- بركة العتق من النار فى رمضان: جاء فى الحديث: «لله عتقاء من النار، وذلك كل ليلة من رمضان» ...

- بركة الاستغفار فى رمضان: يقول: «فى رمضان تستغفر الملائكة للصائمين حتى يفطروا».

- بركة المغفرة فى رمضان: يقول: «فى رمضان يغفر الله للصائمين فى آخر ليلة منه» ...

- بركة اجتماع الطاعات فى رمضان: حيث الصلاة والصيام والقيام والاعتكاف وقراءة القرآن والعمرة والصدقة وتفطير الصائم والاستغفار والتوبة والبر ...[٩].

هذا، وقد قيل فى عظمة شهر رمضان أقوال كثيرة، منها: مثل شهر رمضان كمثل رسول أرسله سلطان إلى قوم، فإن أكرموا شأنه وعظموا مكانه، وشرفوا منزلته، وعرفوا فضيلته، رجع الرسول إلى السلطان شاكرا لأفعالهم مادحا لأحوالهم، راضيا لأعمالهم، فيحبهم السلطان على ذلك فيُحسن إليهم كل الإحسان ... وإن استخفوا برعايته وهونوا لعنايته، ولم ينزلوه منزلته من الإكرام، وفعلوا به فعل اللئام، فيرجع الرسول إلى السلطان وقد غضب عليهم من قبيح أفعالهم وسيىء أعمالهم فيغضب السلطان لغضبه كذلك يغضب الله سبحانه وتعالى - ولله المثل الأسمى والأعلى - على من استخف بحرمة شهر رمضان.

أحاديث ضعيفة عن شهر رمضان

عملا بقول رسول الله: «الدين النصيحة...»، نلفت المسلمين إلى عدد من الأحاديث المنسوبة إلى رسول الله، بالرغم من أنها ضعيفة أو موضوعة أو منكرة أو باطلة... ليحذروا الاعتماد عليها فى الأحكام وغيرها من شئون حياتهم.

حديث: اللهم بارك لنا فى رجب وشعبان وبلغنا رمضان (رواه البزار والطبرانى)، وفى سنده زائدة بن أبى الرقاد، قال عنه البخارى: منكر الحديث- وضعّفه النسائى، وابن حبان- وقد بيّن بطلانه ابن حجر فى (تبيين العجب بما ورد فى رجب).

حديث: اللهم أهله علينا بالأمن والإيمان والسلامة والإسلام (رواه الترمذى ٣٤٤٧ وضعّفه- وفى سنده سليمان بن سفيان: ضعيف- وقال الهيثمى: فى إسناده عند الطبرانى: عثمان بن إبراهيم الحاطبى ضعيف- وقال ابن القيم: فى أسانيد طرق هذا الحديث لين- وقال: يُذكر عن أبى داود فى بعض نسخه أنه قال: ليس فى هذا الباب حديث مُسند.

حديث: أظلكم شهر عظيم وذكر فيه: أن أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار)إلخ) وهو معروف بحديث سلمان الفارسى- ومع الأسف كثيراً ما نسمع من الخطباء مَن يجعل خطب هذا الشهر فى شرح هذا الحديث، مع أنه حديث باطل- رواه ابن خزيمة، وقال: إن صحّ الخبر- وفى سنده على بن زيد بن جدعان، وهو ضعيف، وسعيد بن المسيب لم يُسمع منه، وفى إسناده اضطراب وفى متنه نكارة.

حديث: «لو يعلم العباد ما فى رمضان لتمنت أمتى أن يكون رمضان السنة كلها» رواه أبو يعلى ٩ / ١٨٠ وقال: فى سنده جرير بن أيوب ضعيف- وأخرجه ابن خزيمة ١٨٨٦، وقال: إن صحّ الخبر.

حديث: (الصائمون يُنفخ من أفواههم ريح المسك، ويوضع لهم مائدة تحت العرش) ذكره السيوطى فى الدر المنثور ١ / ١٨٢، وضعّفه ابن رجب وغيره.

حديث: **«إن الجنة لتزخرف وتنجد من الحول إلى الحول لدخول رمضان فتقول الحور العين: يا ربّ، اجعل لنا فى هذا الشهر من عبادك أزواجاً»** رواه الطبرانى فى الكبير والأوسط، وفيه الوليد بن الوليد القلانسى، وهو ضعيف.

حديث: **«نوم الصائم عبادة»** أورده السيوطى فى الجامع الصغير ٩٢٩٣ وعزاه للبيهقى ورمز له بالضعف من طريق عبدالله بن أبى أوفى- وضعّفه زين الدين العراقى والبيهقى والسيوطى (انظر الفردوس ٤ /٢٤٨، وإتحاف السادة ٤ /٣٢٢).

حديث: **«من صلى العشاء الآخرة فى جماعة فى رمضان فقد أدرك ليلة القدر»** أخرجه الأصبهانى وأبو موسى المدينى- وذكره مالك بلاغاً ١ /٣٢١، وهو مرسل من كلام ابن المسيب، وجاء عند ابن خزيمة ٢١٩٥: وفى سنده عقبة بن أبى الحسناء مجهول، كما قال ابن المدينى، فهو ضعيف.

حديث: «كان إذا دخلت العشر اجتنب النساء واغتسل بين الأذانين، وجعل العشاء سحوراً» حديث باطل، فى سنده حفص بن واقد- قال ابن عدى: هذا الحديث من أنكر ما رأيتُ له - وجاء هذا الحديث بعدة أسانيد كلها ضعيفة.

حديث: **«لا تكتحل بالنهار وأنت صائم»** (رواه أبو داود ٢٣٧٧) وقال: قال ابن معين: هو حديث مُنكر.

حديث: **«إن لله فى كل ليلة ستمائة ألف عتيق من النار، فإذا كان آخر ليلة أعتق الله بعدد ما مضى»** رواه البيهقى، وهو مرسل، من كلام الحسن البصرى.

حديث: **«الصوم نصف الصبر»** فى سنده موسى بن عبيدة، وهو متفق على ضعفه - وقد أخرجه الترمذى ٣٥١٩، وابن ماجة ١٧٤٥، وأحمد والبيهقى - وضعّفه الألبانى فى ضعيف الجامع.

حديث: **«صيام رمضان بالمدينة كصيام ألف شهر فيما سواه»**، وفى لفظ: «خير من ألف رمضان فيما سواه من البلدان» أخرجه البيهقى وقال: إسناده

ضعيف- وأخرجه الطبراني في الكبير، والضياء في المختارة- وقال الهيثمي: فيه عبدالله بن كثير، وهو ضعيف - وقال الذهبي في الميزان: إسناد مظلم.

حديث: «سيد الشهور شهر رمضان وأعظمها حرمة ذو الحجة» رواه البزار والديلمي- وفيه يزيد بن عبدالملك النفيلي، وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ٣ / ١٤٠ [١٠].

وختاما، فإن القاعدة المُجمع عليها عند العلماء أن الحديث الضعيف الذى لم يكن ضعفه شديدا يجوز العمل به فى فضائل الأعمال والترغيب والترهيب، لا فى الأحكام، لسبب مهم وهو أننا إن عملنا بها فى الفضائل الترغيب والترهيب وكانت فعلا من قول النبى ﷺ فقد أعطيناها حقها من العمل، وإن لم تكن كذلك فلم يتعلق بها تحليل أو تحريم أو بناء أحكام. ذكر ذلك الهيتمي وأقرّه اللكنوى) فى "ظفر الأماني" وغيرهما.

الفصل الثانى

رمضان والصيام .. تشريع وأحكام

هل كانت الأمم السابقة تصوم؟

يقول الله: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ(١٨٣) ﴾ سورة البقرة . وفى معنى قوله: ﴿كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ ﴾ هناك آراء كثيرة، موجزها أن جميع الديانات السابقة فرض فيها الصوم، لأنه مقتضى الفطرة السليمة بما فيه من تحمّل المشقة والصبر على المكاره ومجافاة الترف والتنعم...

بل وكان هناك ولا يزال صوم فى الأمم التى لم تنزل فيها رسالات سماوية، يعنى غير أهل الديانات السابقة، مثل قدماء المصريين، والرومان، واليونان، والوثنيين، وغيرهم. فعند قدماء المصريين منذ آلاف السنين كان الكهنة - بصفة خاصة - لهم صيام، وعند اليونان كان الصيام مفروضا، وخاصة على النساء منهم، وكذلك اعتنى اليونان بالصوم، وحتى الوثنيون فى الهند حتى الآن لهم صومهم... وكان الوثنيون - وربما لا يزالون - يصومون لإرضاء آلهتهم، أو لتسكين غضبها، أو لاستمالتها فى إنجاز بعض الأعمال وتحقيق بعض الأغراض...!!

وأقرب الأمم السابقة على الإسلام ولا يزال منهم من يعيش إلى الآن اليهود والنصارى، فاليهود لهم صيامهم، والنصارى لهم صيامهم. هذا، على الرغم من أن الأسفار الموجودة من التوراة الآن تخلو من نصّ يدل على فريضة الصيام، وكذلك الأناجيل المعروفة، لا يحتوى أحدها نصًّا فى فريضة الصيام، وإنما ذكر الصيام مدحا كغيره من الأمور الحسنة.

وأما أيام الصوم ومدته وأشكاله عند غير المسلمين، فقد روى أن موسى عليه السلام لما قرّبه الله نجيًّا كان قد ترك الأكل أربعين يوما: ثلاثين، ثم عشرا، على ما ورد فى القرآن الكريم: ﴿ **وَوَاعَدْنَا مُوسَىٰ ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتْمَمْنَاهَا بِعَشْرٍ فَتَمَّ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً وَقَالَ مُوسَىٰ لِأَخِيهِ هَارُونَ اخْلُفْنِي فِي قَوْمِي وَأَصْلِحْ وَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ (١٤٢)** ﴾ (سورة الأعراف)... وتابع قومه من بعده الصيام كل اثنين وكل خميس، يوم صعد الجبل، ويوم نزل منه... وأهم صيام عند اليهود هو صيام (كيبور) وصيام (الغفران)، وفيه يحرم على اليهودى القيام بأى عملٍ من الأعمال، فلا يخرج من منزله إلا إلى المعبد... كما أن هناك صيام داود، وأشكالاً من الصيام عند النصارى، و عند قدماء المصريين، وعند المجوس[١١]...

كيف يصوم اليهود والنصارى اليوم؟!

عند اليهود: نوعان من الصيام:

الأول: صوم إجبارى (جماعى) أربعة أيام حسب الأحوال يحددها الرهبان والرؤساء.

- صيام يوم للتكفير عن الخطيئة العامة المعروف بـ «يوم الغفران».
- يصام يوم قبل أن يدخل الجيش فى حرب مع العدو.
- يصام يوم إذا مات الملك أو الرئيس.
- يصام يوم لتوقى كارثة متوقعة تحصل للناس.

والثانى: صوم اختيارى (فردى) طلباً للتوبة حيناً وتجنباً للسوء والضرر حيناً آخر.

أما الصيام عند النصارى: فأيامه تختلف باختلاف الكنائس (الكاثوليكية - البروتستانتية - الأرثوذكسية) وباختلاف الأجيال والطبائع والبلاد.

يتفق النصارى فى كل كنائسهم على صيام يوم واحد يسمونه (عيد المسيح) يصومونه قبل حلول عيد الفصح الذى يحتفلون به قبل نهاية السنة الميلادية لعيسى - عليه السلام، كما يقولون - بخمسة أيام - أى يوم ٢٥ ديسمبر من كل عام - وهو عندهم أهم من عيد الميلاد نفسه- وتختلف هذه الكنائس بصيام أيام أخرى كصوم يوم واحد لكل عيد من أعيادهم: كعيد الصليب والرسل والعذراء والغطاس والأربعين يوماً حولت عند بعضهم إلى أربعين ساعة فقط.

عن أى شيء يمتنعون أثناء صيامهم؟

يمتنعون عن الأكل والشرب والجماع من منتصف الليل حتى الظهر هذا للشيوخ المسنين والضعفاء، أما القادرون فيلزمهم الإمساك إلى قبل غروب الشمس بساعة واحدة، وهذا الامتناع إنما يكون فقط عن أكل اللحم وما ينتج من الحيوان مما لونه أبيض كبياض البيض والزبدة واللبن وما عدا ذلك يجوز طبخه وأكله بشرط ألا يطبخ إلا بزيت نباتى- وفى صوم يوم الميلاد: يجوز فيه أكل السمك وأنواع الفاكهة لا غير- ومن الملاحظ فى الصيام عند المتدينين من اليهود والنصارى فى العصور المتأخرة شدة الاختلاف، والنزاع بينهم؛ فاليهود يحرمون صوم يوم الأحد ويفضلون صوم يوم السبت، والنصارى بخلافهم يفضلون صوم يوم الأحد ويحرمون صوم يوم السبت كما كان اليهود فى السابق يصومون يومى الإثنين والخميس فخالفهم النصارى ونقلوا صيام هذين اليومين إلى يومى الأربعاء والجمعة، وما كان هذا النزاع ليقع بينهم لو لم يتبعوا الهوى ويحرفوا الكلم عن مواضعه، وصدق الله العظيم: **﴿وَقَالَتِ الْيَهُودُ لَيْسَتِ النَّصَارَىٰ عَلَىٰ شَيْءٍ وَقَالَتِ النَّصَارَىٰ لَيْسَتِ الْيَهُودُ عَلَىٰ شَيْءٍ وَهُمْ يَتْلُونَ الْكِتَابَ كَذَٰلِكَ قَالَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ مِثْلَ قَوْلِهِمْ فَاللَّهُ يَحْكُمُ بَيْنَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ (١١٣)﴾** (البقرة: ١١٣)[١٢].

مكانة الصيام بين أركان الإسلام

صيام شهر رمضان ركن من أركان الإسلام، وهو من أهم العبادات الأساسية فى هذا الدين الحنيف، ويأتى فى المرتبة الثالثة تبعا لما ورد فى حديث رسول الله «بُنى الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمدا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت من استطاع إليه سبيلا» رواه البخارى ومسلم عن عبد الله بن عمر.

وإضافة إلى ما أوردناه فى الفصل السابق عن فضائل شهر رمضان، صيامه وقيامه، وتذكيرا ببعض ما أوردناه، لأن الذكرى تنفع المؤمنين، نسوق بعض الأحاديث النبوية فى فضل الصوم، فى رمضان وفى غيره، فعن رسول الله: «من صام رمضان وعرف حدوده، وتحفظ مما كان ينبغى أن يتحفظ منه، كفر ما قبله» رواه أحمد والبيهقى عن أبى سعيد... ويقول: «من صام رمضان إيمانا واحتسابا، غفر له ما تقدم من ذنبه» رواه أحمد وأصحاب السنن عن أبى هريرة... ويقول صلى الله عليه وسلم قال الله تعالى فى حديثه القدسى: «كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لى وأنا أجزى به»، وذلك لأن الصيام عبادة سرية بين العبد وربّه، ولا يطلع على صدقها أحد سوى الله، فلا مراءاة فيها، ولذلك فإن الله وحده هو الذى يقدر الثواب عليها للصائم، ولم يتركها لتقدير الملائكة الحاسبين... وروى النسائى والحاكم عن أبى أمامة، قال: قلت يا رسول الله: مُرنى بأمر ينفعنى الله به، قال: «عليك بالصيام فإنه لا مثل له»، أى لا مثيل له فى الأجر والثواب، ولا مثيل له فى تنقية النفس.

ويرفع رسول الله من قدر " الصوم " فيجعله عبادة لا تدانيها عبادة أخرى فى المرتبة، فيقول عنه أنه «لا عدل له»، وفى رواية: «لا مثل له»، وفى رواية: «الصيام جُنة وحصن حصين من النار». وجعله من أبواب الخير المطلق، ففى حوار بين معاذ بن جبل وبين رسول الله، قال رسول الله له: «ألا أدلك على أبواب الخير؟» قال معاذ: بلى يا رسول الله. قال: «الصوم جُنة، والصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار».

تدرّج تشريع الصوم فى الإسلام

حين نتحدث فى تدرّج الصيام فى الإسلام فإن هذا ليس بغريب، فهناك العديد من الأحكام مرتْ بمراحل حتى أصبحت على الوضع، أو الشكل، الذى هى عليه قبل وفاة رسول الله صلى الله عليه وسلم. فالصلاة مثلاً بدأت بركعتين فى الصباح وركعتين فى المساء، وبقيت هكذا لعشرة أعوام تقريباً، ثم صارت خمس مرات فى اليوم، وبأعداد محددة من الركعات، وذلك بعد حادث الإسراء والمعراج... وقبلة الصلاة، ذاتها كانت أول الأمر هى بيت المقدس (فى الشام)، ثم أنزل الله آيات قرآنية بتحويلها إلى الكعبة، وكان هذا فى العهد المدنى من حياة رسول الله.

وهكذا الصيام، كان أول الأمر صيام يوم عاشوراء، وصيام ثلاثة أيام من كل شهر عربى، وظل المسلمون يصومون هذه الأيام إلى أن نزلت الآيات القرآنية فى السنة الثانية للهجرة بفرض صوم شهر رمضان.

هذا، وقد بحث الدكتور أحمد غنيم [١٣] الموضوع فلم يجد صياما مفروضا على المسلمين طوال ثلاثة عشر عاما فى مكة، ثم عاما ونصف العام تقريبا فى المدينة المنورة، ولم يذكر القرآن الكريم صوما سوى صوم العذراء البتول مريم بنت عمران حين ولدت عيسى عليه السلام، فاحتارت كيف تردّ على من يسألها حول ولادتها بدون زواج، فأنطق الله عيسى فى المهد قائلا لأمّه ما سجّله القرآن الكريم: ﴿ **فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنسِيًّا** (٢٦) ﴾ (سورة مريم).

وأما صوم عاشوراء، فلقد ورد فى الصّحاح وغيرها من كتب الحديث، روايات عديدة لخبر عن أم المؤمنين عائشة، ورواه عنها اثنان من أفقه الصحابة، هما: عبد الله بن مسعود، وعبد الله بن عمر بن الخطاب، وهو: «كان يوم عاشوراء يوما تصومه قريش فى الجاهلية، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصومه، فلما قدم المدينة صامه وأمر الناس بصيامه، فلما

فرض رمضان قال: «من شاء صامه ومن شاء تركه». وبهذا، فإن صوم يوم عاشوراء لم يكن صوما إسلاميا محضا، بل كان موجودا من قبل الإسلام، إذ كانت تصومه قريش فى الجاهلية... ومن المعروف أن الإسلام حين ظهر، فإنه لم يلغ جميع السلوكيات والأفعال والأمور التى كانت فى الجزيرة العربية، بل ألغى ما يتصادم منها مع العقيدة الصحيحة فى الله تعالى، وأقرّ وزكى ما وجده من أمور صالحة وأفعال خيّرة.

وأما أن صوم عاشوراء من دأب اليهود فى صومهم، فقد بحث الدكتور أحمد غنيم [١٤] الأمر، وانتهى إلى أن رسول الله حين هاجر إلى المدينة المنورة، تصادف أن جاء يوم عاشوراء فى شهر المحرم من التاريخ العربى الإسلامى، مع اليوم العاشر من شهر (تشرى) حسب التاريخ العبرى، وهذا أمر متكرر الحدوث، مثل أن يقع عيد إسلامى مع عيد لغير المسلمين...

ولا يزال صيام يوم عاشوراء صياما تطوعيا منذ أن صامه رسول الله وصحابته، وإلى أن تقوم قيامة الناس، وهناك نصّ فى السنة النبوية يصرّح بأن رسول الله كان ينوى أن يصوم معه اليوم التاسع (تاسوعاء)، ولكنه توفاه الله قبل أن يأتى شهر المحرم فى العام المقبل.

وكما ثبت أن رسول الله والمسلمين كانوا يصومون يوم عاشوراء قبل نزول آيات فرض صيام شهر رمضان، فلقد ثبت أن رسول الله كان يصوم ثلاثة أيام من كل شهر عربى، ومما يثبت هذا رواية فى مسند الإمام أحمد بن حنبل: (أن النبى) قدم المدينة فجعل يصوم من كل شهر ثلاثة أيام، وصام عاشوراء، ثم إن الله فرض الصيام.. ويمكن اعتبار صيام هذه الأيام الثلاثة مرحلة ثانية من مراحل الصيام فى الإسلام، حتى جاءت المرحلة الثالثة (الأخيرة)، وهى صيام الفريضة المفروضة بالقرآن الكريم، دون إلغاء صيام التطوع، وإنما بقيت بالسنة النبوية، كما أضيفت أصوام تطوعية أخرى [١٥].

أما الأيام الثلاثة فقد ذكرها البخارى فى الجامع الصحيح مخصصا لها بابا عنوانه (صيام أيام البيض: ثلاث عشرة، وأربع عشرة، وخمس عشرة)،

ويروى عن أبى هريرة قوله: «أوصانى خليل بثلاث: صيام ثلاثة أيام من كل شهر، وركعتى الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام». ولكن الإمام مالك بن أنس إمام أهل المدينة المنورة فى الحديث والفقه كره تعيين الأيام الثلاثة، وقد روى هذا عنه الشوكانى فى "نيل الأوطار"، بالرغم من ورود رواية ينفرد بها الترمذى عن عائشة أنه كان يصوم من الشهر: السبت والأحد والاثنين، ومن الشهر الآخر: الثلاثاء والأربعاء والخميس، إلا أن معاذة العدوية سألت عائشة: أكان رسول الله يصوم من كل شهر ثلاثة أيام؟ قالت: نعم، فقالت لها: من أى أيام الشهر كان يصوم؟ قالت: لم يكن يبالى من أى أيام الشهر يصوم.

أما المرحلة الأخيرة فى الصيام فهى فرض صيام شهر رمضان من كل عام، وذلك بعد نزول قول الله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣) أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (١٨٤) شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٨٥)﴾ (سورة البقرة).

ولما نزلت آيات الصيام التى أوردناها، لم تحدد أوقات الصيام، فكان المسلمون يصومون، أى يمسكون عن الطعام والشراب والجماع، من بعد صلاة العشاء إلى مساء اليوم التالى... وكان الواحد منهم إذا نام قبل العشاء ولم يستيقظ لزمه الإمساك عن المفطرات إلى مساء اليوم التالى، وكان فى هذا مشقة كبيرة عليهم، فأنزل الله تعالى قوله: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ

نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلا تَقْرَبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ (١٨٧)﴾ (سورة البقرة) . ففرح المسلمون بذلك، إذ خفف الله عنهم. وبذلك أصبح الصيام محددا بطلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس، كل يوم من أيام شهر رمضان... وأصبح صوم النوافل والتطوع بهذه الكيفية أيضا...

حكم صيام شهر رمضان

شرع الإسلام الصيام، وغيره من التشريعات، لتحقيق مصالح لازمة، أو درء مفسدة أو مفاسد متحققة، عن المكلفين، سواء كانت تلك المصالح المتحققة روحية أم نفسية أم بدنية مادية للحفاظ على الكليات الخمس المراد حفظها فى الشريعة... كل ذلك مقرون بالتعبّد لله والتقرّب إليه، لأنه؛ أى الصيام، ركن من أركان الدين وأمر إلهى كريم.

ولقد فرض الله صوم شهر رمضان على المسلمين يوم الاثنين بعد ليلتين من بدء شهر شعبان من السنة الثانية للهجرة. وقد ثبت فرض صيام هذا الشهر بنصّ القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة وإجماع علماء الأمة الإسلامية... أما القرآن الكريم فيقول الله فيه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣-١٨٥)﴾... (سورة البقرة) .

وأما فى السُنة المطهرة فقد ثبت أن صوم شهر رمضان أحد أركان الإسلام الخمسة، حيث قال رسول الله: «بُنى الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمد رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والحج، وصوم رمضان» أخرجه البخارى ومسلم. وفى حديث أوضح رسول الله أن مَن يزيد

فى صومه على شهر رمضان فهو من باب التطوع لا الفرض، فحين جاءه مَن يسأل عن الإسلام، قال له: « خمس صلوات فى اليوم والليلة » . فقال الرجل: هل علىّ غيرهن؟ قال: لا، إلا أن تطوع.. قال النبى: (وصوم رمضان) . قال: هل علىّ غيره. فقال: لا، إلا أن تطوع أخرجه البخارى ومسلم.

وروى ابن عباس أن رسول الله قال: « عُرى الإسلام، وقواعد الدين، ثلاثة عليهن أسس الإسلام، من ترك واحدة منهن فهو بها كافر، حلال الدم: شهادة أن لا إله إلا الله، والصلاة المكتوبة، وصوم رمضان » أخرجه أبو يعلى والديلمى بسند حسن... وروى البخارى ومسلم عن ابن عمر أن رسول الله قال: « إن الإسلام بُنى على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصيام رمضان، وحجّ البيت » .

متى نصوم، ومتى نفطر؟؟

الإجابة على هذا السؤال تتضح فى تعريف الصوم، فهو لغةً: الإمساك مطلقاً عن الشىء، أكلاً كان أو شرباً أو كلاماً أو نكاحاً أو سيراً... وهو فى الشرع: الإمساك عن الطعام والشراب والجماع، طوال أيام شهر رمضان، من الفجر إلى المغرب، مع توفر النية. وذلك لقول الله: ﴿ **أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ... (١٨٧)** ﴾ (سورة البقرة) . والخيط الأبيض يشير إلى بياض النهار، والخيط الأسود يشير إلى ظلمة الليل، والمعنى هو غروب الشمس.

وقد حذر الإسلام من يترك صيام شهر رمضان تحذيرا شديدا، لأنه بذلك يكون قد تعدى حدود الله، ووقع فى جريمة الإفطار دون عذر شرعى فى هذا الشهر الكريم، فعن ابن عباس أنه قال: قال رسول الله: « عُرى الإسلام وقواعد الدين ثلاثة... » إلى آخر الحديث. وأخرج الإمام أحمد مُرسلا عن زياد بن نعيم الحضرمى، أن النبى قال: « أربعٌ فرضهن الله فى الإسلام، فمن جاء بثلاث لم يغنين عنه شيئا حتى يأتى بهن جميعا: الصلاة والزكاة وصيام رمضان وحج البيت » .

يبـدأ صوم أول يوم فى شهـر رمضـان برؤية الهـلال، أو باستـكمـال شـعبـان ثلاثين يوما، لقول رسول الله فى حديثه الشريف: «صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته». كـمـا ينتهى صيام هذا الشهـر بصيـام آخر يوم فيـه، وقبله يجرى استطلاع هلال شهر شوال، فإذا ثبت ظهوره يكون رمضان تسعة وعشرين يوما فقط، وإلا فلنكمل اليوم الثلاثين.

وأما الآراء المختلفة فى تحديد الرؤية من حيث كيفيتها ومَن يراها، ودور الحساب الفلكى فى تحديد مطلع الشهر، وغير هذا وذاك من المسائل الفقهية والفلكية، فليس المقام الآن هو مقام عرضها، ولسوف نعقد له فصلا فى الباب الأخير من كتابنا الحالى، إن شاء الله.

أركان صوم شهر رمضان

يقول الفقهاء إن للصوم ركنين، هما: النية والإمساك عن المفطرات.

١- النيّة:

وهى أن ينوى المسلم صوم شهر رمضان فى أول ليلة من لياليه، أى الليلة التى تسبق أول يوم من أيامه، ويمكنه أن يجدّد النية كل ليلة، والنية محلها القلب، وإذا وافقها اللسان فخير... والليل كله حتى قبل طلوع الفجر زمن متاح للنية... وأما مشروعيتها فمرجعها حديث الرسول: (إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى...)رواه الشيخان. ويقول: (جاءكم شهر رمضان المبارك فقدّموا فيه النية ووسّعوا عليه المنفقة) رواه الديلمى. وهناك أحاديث نبوية كثيرة تفيد ضرورة تبييت النية بالصيام فى حالة شهر رمضان (الصيام الفرض). ومن العلماء من يذهب على أن تناول السحور أو تحرّى وقت الفجر للامتناع عن المفطرات يُعدّ نية، وهو ما ليس بضرورة لصيام النوافل.

٢) الإمساك عن المُفطرات:

وهى الطعام والشراب والجماع (اللقاء الجنسى الفعلى)، وذلك من طلوع

الفجر الصادق إلى غروب الشمس، بنصّ قول الله: ﴿ **أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ... (١٨٧)** ﴾ (سورة البقرة).

شروط وُجُوب صوم شهر رمضان

يُشترط لوجوب صيام شهر رمضان: الإسلام، العقل، البلوغ، العلم بمقدم الشهر، الخلو من الأعذار التى تبيح الفطر، سواء كان ذكرا أم أنثى... أما (الإسلام) فالمسلم هو الوحيد المخاطب بأحكام الشريعة...

وأما (العقل) فهو أساس التكاليف الشرعية، فلا صوم إذن على المجنون، ولا صوم على مَن ذهب عقله أو فقد وعيه إلا بعد عودته إليه... وذلك لقول رسول الله: (رُفع القلم عن ثلاثة: عن المجنون المغلوب على عقله حتى يبرأ، وعن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبى حتى يحتلم) أخرجه أحمد وأبو داود. وفى رواية أخرى عن على بن أبى طالب أن النبى قال: (رُفع القلم عن ثلاثة: عن المجنون حتى يفيق، وعن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبى حتى يحتلم) أخرجه أحمد وأبو داود والترمذى.

وأما (البلوغ) فهو بلوغ الطفل الحلم، أى القدرة على إنزال المنى عند الذكر وحدوث الحيض عند الأنثى... أما تدريب الأطفال الصغار على الصوم فموضوع آخر، سوف نتناوله فى أحد فصول الباب الأخير من هذا كتاب، وعدم بلوغهم لا يمنع تدريبهم على الصوم، حتى يتعوّدوه إذا بلغوا...

وأما العلم بدخول الشهر فشرط للصوم، إذ كيف يصوم المسلم دون أن يعلم بذلك، ويتمّ أقل العلم بإخبار رجلين، أو رجل وامرأتين، إذا كان يقيم فى غير ديار المسلمين... ويتم العلم بإخبار المفتى أو القاضى الناس فى ديار المسلمين.

وأما (الخلو من الأعذار)، فقد رخص الشرع الإسلامى بإفطار الحائض والنفساء، والمريض الذى يُخشى عليه من الصيام، والمسافر.

ويقول الفقهاء بوجود شروط لوجوب أداء الصوم، وهى الصحة والسلامة من المرض، والإقامة لا السفر والترحال، وخلو الأنثى من الحيض والمرأة من النفاس، وهو الفترة التى تعقب الولادة.. ويقولون أيضاً بوجود شروط لصحة الصوم، وهى الطهارة من الحيض عند الأنثى والنفاس فى حالة ولادة المرأة، وعدم وجود مفسدات، كحدوث جماع خلال النهار، ولزوم النية...

مُبطلات الصوم ومفسداته

يقسّم الفقهاء مبطلات الصوم ومفسداته قسمين: قسم يوجب قضاء أيام الصيام فقط، وقسم يلزمه قضاء أيام الصيام وأداء الكفارة عن ضياع الصوم فيها.

١- مُبطلات توجب قضاء الصوم فقط:

ومنها الخطأ، بمعنى أن يخطئ المسلم فى تقدير طلوع الفجر أو غروب الشمس، فيأكل أو يشرب أو يفعل ما ينقض صومه، بعد الطلوع أو قبل الغروب.. ومنها الأكل أو الشرب العمد بعد أن كان نسيانا، يعنى يأكل أو يشرب ناسيا، فيفطر ظنا منه أنه بذلك يكون قد أفطر.. ومنها القىء العمد.. ومنها الحيض والنفاس حتى ولو للحظة قبل غروب الشمس.. ومنها الاستمناء، أى الإثارة وإنزال المنى من الرجل، أما إذا نزل المنى دون قصد (كالأحلام أثناء النوم) فلا حرج عليه، وحُكم الاحتلام هو حُكم المذى.. ومنها قطع النية بمعنى أن ينوى الفطر.. ومنها ابتلاع بقايا الطعام فى الفم.. ومنها التقطير فى الأنف أو الأذن أثناء الصيام.. ومنها وصول ما ليس طعاماً ولا شراباً إلى الجوف، كابتلاع أشياء لا تغنى عن الأغذية أو الأشربة.. ومنها الحقن فى الدبر والقبل (السبيلين) بالماء أو الدواء.. ومنها الإسعاط، أى تعمد إدخال مواد إلى الجوف يستنشقها بالأنف، ومنه الدخان والنشوق وخلافه.. ومنها الجُرح البالغ ووصول الدواء إليه، وهو الجُرح الذى يؤدى إلى ما يطلق الفقهاء عليه " جوفا ".. ومنها الجنون والسُّكر المتسبب فيه والإغماء.. ومنها الردة عن الإسلام.. إلخ

٢- مُبطلات توجب قضاء الصوم والكفارة:

هى الأمور التى توجب قضاء الصوم بعدد أيامه، وأداء الكفارة، وهى فى بعض المذاهب الجماع (اللقاء الجنسى الفعلى العمد) فقط، وفى البعض الآخر يُضاف الأكل والشرب العمد. والكفارة هى: تحرير رقبة مؤمنة (وهو ما لا يتوفر الآن لأن عصر العبيد قد ولى)، فإن لم يستطع فيصوم شهرين متتابعين، ليس من بينهما شهر رمضان أو العيدين أو أيام التشريق (عقب عيد الأضحى)، فإن لم يستطع فيطعم ستين مسكيناً.. وفى الجماع تكون الكفارة على الزوج، وتجب عليه كفارة أخرى إذا كان قد أكره زوجته على الجماع، وإلا فتلزمها الكفارة إن كان الجماع باختيارها.

ويرى الفقهاء فى الإطعام أن يكون من أوسط ما يُطعم المسلم أهله.. ويرى بعض الفقهاء أن الصائم الذى أفطر على هذا النحو، مخيّر فى أداء الكفارة بين هذه الأنماط الثلاثة.. وإذا صام شهرين متتابعين عليه المبادرة بذلك قبل أن يهل عليه رمضان القادم، وإن تعمّد تأخير القضاء عن ذلك عليه أداء شئ جديد هو (الفدية).. ومن مات وعليه صيام صام عنه وليه، أو يطعم عن كل يوم مسكينا، على بعض المذاهب.

مكروهات الصوم

١- تذوق الأطعمة أو الأشربة أو الأدوية بلا عذر، كالاشتغال بمهنة الطهى، تجنبا لدخوله فى الجوف، فيفسد الصوم، وكذلك يحظر مضغ اللبان (العلك).

٢- المبالغة فى المضمضة والاستنشاق، لأن هذا قد يؤدى إلى دخول الماء إلى الحلق.

٣- تقبيل الزوجة أو معانقتها إلا إذا كان الزوج متملكا لنفسه ولديه قدرة على التحكم فى رغبته ولا تحركه شهوته.. وكذلك يحظر إدامة النظر إلى الزوجة وإدامة التفكير فى الشهوة الجنسية.

٤- الاكتحال والتقطير في العين لغير الضرورة.

٥- الحجامة والفصد للعلاج.

٦- يكره صيام اليوم السابق لشهر رمضان مباشرة، لأنه (يوم الشك)، فقد يكون من شعبان وقد يكون من رمضان، بحسب رؤية الهلال.

هل شرع الإسلامُ الصيام لعقاب، أو لتعذيب المسلم؟

هناك في بعض الطوائف الوثنية قبل الإسلام كانت تصوم، ورجال الدين خاصة، صياما فيه إضعاف للجسم وتوهين لقوته، وإضرار بحيويته، ويعاقبون أنفسهم به على ذنوب ارتكبوها حتى ترضى عنهم آلهتهم، ولا تصبّ جام غضبها ولعنتها بسبب هذه الذنوب والآثام، ولذا كانوا يسارعون إلى إرضاء آلهتهم بتعذيب أنفسهم بالحرمان من الملذات الدنيوية..

ولكن حين شرع الإسلام - وهو دين الوسطية، دين الدنيا والآخرة - الصيام، فإنه لم يستهدف تعذيب أو عقاب أو حرمان، بل استهدف تهذيباً ومثوبة وإحساناً... والعبادة في الإسلام عموما تحقق الصلة الروحية بين الله وبين العبد، حتى لا تطغى عليه الشواغل الدنيوية وتعطل طاقاته الروحية... ولدينا أدلة كثيرة على أن الصوم في الإسلام عبادة هدفها تهذيب النفس وسمو الخلق، وتحقيق العبودية لله الواحد القهار، ولعل أقربها ذكرا الآن "الرُّخص" التي رخص بها الشرع الإفطار، الرخص للمسافر، وللحائض، وللحامل، وللنفساء والمُرضع، وللمرضى، وللشيوخ.. رُخص تشرحها كتب الفقه الإسلامي تفصيلا، وإنما نلقي هنا عليها بعض الضوء فقط..

نرجع إلى آيات القرآن العظيم التي شرعت لصوم شهر رمضان، وهي قول الله تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣) أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ**

لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (١٨٤) شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٨٥) ﴾ (سورة البقرة). وفيها نقرأ: ﴿ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ﴾.. وفيها نقرأ: ﴿ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ ﴾ - أى لا يستطيعونه - ﴿ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ﴾، وحتى الفدية جعلها الله للترابط الاجتماعى ونشر الخير بين أفراد المجتمع، وفيها نقرأ: «فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ»، أى يقضيه اليوم بيوم مثله، بعد فوات شهر رمضان.

وفى سياق الموضوع يقول الله: ﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦) ﴾ (سورة البقرة).. وفى موضع آخر يقول الله: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (٨٧) ﴾ (سورة المائدة)، ويقول: ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ (٣٢) ﴾ (سورة الأعراف).. وبذلك يكون التضييق فى الاستمتاع بالحلال الطيب غير مقبول عند الله ورسوله، بل مأخوذ عليه فى التشديد، كما أنه مأخوذ عليه فى الإسراف، وكلاهما مغاير لمنهج الله فى خلقه..

هذا فى القرآن العظيم، وفى السُنة المطهرة أحاديث عديدة تدعو إلى اليسر وعدم تحمل الجسم أو الصحة ما لا تطيق، ومثال ذلك نهى رسول الله

(المسلمين عن وصل الصوم بالصوم، أى استمرار الصوم دون إفطار، وحين سُئل أنه هو يفعله، أجاب بقوله : (إنى أبيت يطعمنى ربى ويسقين)، وفى حديث روته السيدة عائشة أم المؤمنين قالت : نهاهم نبى الله عن الوصال رحمة لهم، فقالوا : إنك تواصل، قال : (إنى لست كهيئتكم، إنى يطعمنى ربى ويسقين) رواه الشيخان .

ومما يروى فى السنة الشريفة أيضاً أن رسول الله صلى الله عليه وسلم رأى ذات مرة زحاما ورجُلا قد ظلل عليه، فقال : (ما هذا؟) فقالوا : صائم . فقال : (ليس من البرّ الصيام فى السفر) رواه البخارى عن جابر بن عبد الله رضى الله عنه . . . كما أنه صلى الله عليه وسلم رفع الحرج عن الصائم إذا أكل ناسيا، فقد روى أبو هريرة أن النبى قال : « إذا نسى فأكل وشرب، فليتم صومه، فإنما أطعمه الله وسقاه » رواه البخارى . . كما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم حضّ على تعجيل الفطر شفقة بالصائم، وأكد على السحور رحمة به أثناء النهار التالى . فقال : (لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر) رواه البخارى عن سهل بن سعد، وقال : قال الله : « أحبّ عبادى إلىّ أعجلهم فطرا » رواه الترمذى . . . وقال : « تسحروا فإن فى السحور بركة » رواه البخارى عن أنس بن مالك . . . وقال لبعض الصحابة حين دخلوا عليه وهو يتسحّر : « إنها بركة أعطاكم الله إياها، فلا تدعوها » رواه النسائى . . بل ودعا إلى تأخيره لنفس الغرض، فسئل زيد بن ثابت حين تسحروا جماعة مع النبى : كم من الوقت تبقى على آذان الفجر، قال : خمسين، أو ستين، آية قرآنية . . وسوف نعود إلى أهمية تأخير تناول وجبة السحور فى الباب القادم، إن شاء الله . . .

وعموماً، ففى أحاديث رسول الله (ما يدعو إلى الوسطية والاعتدال حتى فى حجم أو تكرار أو عدد العبادة، ورفض التشديد على النفس فى أدائها بما يؤدى إلى إضعاف البدن وإنهاك الصحة، ومن هذه الأحاديث قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : « إن هذا الدين متين، ولن يشاد الدين أحدا إلا غلبه، فاستعينوا بالغدوة والروحة وشئ من الدلجة، والقصد، تبلغوا » رواه البخارى .

الأعذار المبيحة للفطر

الرُّخَص الشرعية للفِطر

الأعذار المبيحة للفطر هى :المرض، السفر، عدم القدرة على الصوم إلا بمشقة كبيرة. وأساسها هو قول الله تعالى: ﴿ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ ﴾ (سورة البقرة). وأما المرض فسوف نتحدّث عنه ببعض التفصيل فى الباب الثانى (الصيام.. وقاية وعلاجا)، وهو قسمان : أمراض يرجى شفاؤها، فيفطر المريض أياما من رمضان حتى يشفى، ثم يقضى يوما بيوم بعد انتهاء رمضان.

أما الإفطار الذى لا يوجب قضاءً فمنه :

العُذر الأول : الأمراض المزمنة والأمراض التى لا يُرجى لها شفاء، فلا قضاء على صاحبها، بل عليه الفدية، وهى إطعام مسكين عن كل يوم (إخراج وجبتين كاملتين، أو إخراج قيمتهما) من أيام شهر رمضان، من أوسط ما يأكل المريض.. وهذه رُخصة شرعية، إذا أهملها المريض قد يضرّ بحياته، ويُلقى بنفسه إلى التهلكة، حين يتمسك بالصيام وبرغبته فى الطاعة ومشاركة الصائمين من حوله..

وأما العُذر الثانى فهو السفر الذى تقصر فيه الصلاة (٨٠ كيلو متراً فأكثر)، وليس السفر القريب، أو السفر الذى فيه معصية لله تعالى، وإن أطلق البعض " السفر " كعذر للإفطار، مهما كانت مسافته، ومهما كان الغرض منه، ولكن الأرجح هو ما قدمناه.

وقد روى ابن عباس عن رسول الله : خرج رسول الله من المدينة إلى مكة فصام حتى بلغ عسفان (قرية بين مكة والمدينة)، ثم دعا بماء فرفعه إلى يديه

ليريه للناس، فأفطر حتى قدم مكة، وذلك فى رمضان. فكان ابن عباس يقول: (قد صام رسول الله وأفطر، فمن شاء صام ومن شاء أفطر) رواه الترمذى.

وقد ورد أن الصحابة كانوا يسافرون مع النبى (منهم المُفطر ومنهم الصائم لا يعيب أحد على الآخر. وأنه (كان يأمرهم بالإفطار عند توقع المشقة أو فوت واجب كالاستعداد للجهاد مثلا، فعن أبى سعيد الخدرى قال: (سافرنا مع رسول الله إلى مكة ونحن صيام، قال: فنزلنا منزلا فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إنكم قد دنوتم من عدوكم، والفطر أقوى لكم)، فكانت رُخصة، فمنا من صام ومنا من أفطر، ثم نزلنا منزلا آخر فقال لنا إنكم مصبحو عدوكم، والفطر أقوى لكم فأفطروا». وكانت عزمة فأفطرنا، ثم قال: لقد رأيتنا نصوم مع رسول الله صلى الله عليه وسلم فى السفر. رواه مسلم. وروى الشيخان عن أنس بن مالك قال: كنا نسافر مع النبى صلى الله عليه وسلم فلم يعب الصائم على المفطر، ولا المفطر على الصائم.

وأما العُذر الثالث الذى يبيح الفطر فى شهر رمضان، فهو عدم القدرة على الصوم إلا بمشقة كبيرة، ومن أهم أمثلتها: الشيخوخة المتقدمة، وقد رخص بهذا قول الله تعالى فى آيات الصيام: .. ﴿**وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ..** ﴿١٨٤﴾ ﴾(سورة البقرة). أى: وعلى الذين يتحملونه بجهد ومشقة بالغة لظروفهم الدائمة التى لا يرجى لها انتهاء، ولذلك فلهم أن يفطروا، ويفدوا عن أيام فطرهم. أما عُمال المناجم والمصانع وغيرها من الأعمال الشاقة، فينظر المسلم فى الأمر، إن كان لا يمكنه الاستغناء عن عمله الشاق هذا، وكانت مشقته بالغة بحيث لا يستطيع أن يتحمل الصيام، فله الإفطار، وإلا فعليه الصيام، والأمر متروك لضمير المسلم، ولا يتذرع المرء بمثل هذه الأعمال كسبب للفطر إلا إذا كانت أعمالاً شاقة حقا، ويصعب معها الصيام.

أما الحامل والمُرضع، فيباح لهما الإفطار مع وجوب القضاء، وإذا عُرض أمر كل منهما على طبيب مسلم ثقة، وأمر باحتمال حدوث ضرر لأى منهما إذا صامت، فعليها الإفطار، ثم تقضى صيام شهر رمضان بعد الانتهاء من العائق (إن كان حملاً أم رضاعاً).

ويدخل فى هذه الأعذار الجهاد، فالمجاهد الذى يضعفه الجهاد، ورأى أن الصيام سيعيقه عن أداء مهمته المقدسة فى الجهاد لحفظ الوطن أو الحفاظ على كرامة الأمة، فله أن يفطر، لقول الله تعالى: ﴿**وَأَنفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ** (١٩٥)﴾ (سورة البقرة).

هذا، وإذا كانت الأعذار المبيحة للإفطار قد استجاب الشرع لها وأشفق على أصحابها فمنحهم الرخصة بالإفطار، إلا أن الفقهاء قالوا: إن استطاع صاحب العذر أن يصوم، فالصوم أفضل، وذلك لقول الله تعالى: ﴿ **..فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ** (١٨٤) ﴾ (سورة البقرة).

وأما قضاء الأيام التى أفطرها صاحب العذر، فيجوز أن يكون متتابعاً، ويجوز أن يكون متفرقاً، لأن الله قال "أياما معدودات"، ولم يحدّد إن كانت أياما متتابعة أم كانت أياما متفرقة، وإن كان عقب رمضان مباشرة أم فى أية فترة من العام، قبل دخول رمضان التالى.. وأما الفدية (لأصحاب الأعذار الدائمة)، فقد أشارت الآية القرآنية إلى أنها إطعام مسكين، ثم أردفت: " فمن تطوع خيرا فهو خيرا له "، أىْ فمن أطعم أكثر من مسكين واحد، أو جمع بين الصوم وإطعام المسكين، فهذا أفضل، وإن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا..

وإضافة إلى ما أوردناه، فقد ورد تلخيص للأعذار المبيحة، أو الموجبة، أو الملزمة، للفطر على المذاهب الأربعة (الحنفى ـ المالكى ـ الشافعى ـ الحنبلى)، نورده هنا لمزيد من الإفادة[١٦]:

١ـ الفطر مع وجوب القضاء فقط:

ـ المسافر الذى يسافر لمسافة تقصر فيها الصلاة.

- الشيخ الذى لا يطيق الصوم بعض فصول السنة.
- المريض الذى يتضرر بمرضه مرضا يسيرا يُرجى شفاؤه.
- المفطر لمشقة، خشية الضرر على النفس.
- المجاهد الذى يحارب، لعدم القدرة على القتال.
- الحامل، إن خافت على نفسها فقط أو على نفسها وطفلها.
- الحائض، إذ لا يصحّ الصوم منها.
- النفساء، إذ لا يصحّ الصوم منها.

(٢) الفطر مع وجوب الفدية فقط:

الشيخ المُسن الذى لا يطيق الصوم جميع فصول السنة.

المريض الذى لا يُرجى شفاؤه.

المفطر لمشقة مستديمة، نتيجة عمله الشاق فى سبيل الرزق.

(٣) الفطر مع وجوب القضاء والفدية:

الحامل، إن خافت على جنينها فقط.

المرضع، إن خافت على طفلها فقط.

(٤) الفطر مع عدم وجوب القضاء أو الفدية:

الشيخ المسن الذى لا يطيق الصوم جميع فصول السنة، ولا يستطيع الفدية لفقره.

المجنون الذى استغرق جنونه طيلة اليوم (الحنابلة)، أو طيلة الشهر (الحنفية).

كما عرض الشيخ عبد المعز الجزار [١٧] لأكثر من ثلاثين من المسائل التى يكثر فيها السؤال والاستفسار، فى الصيام، ومن أهمها:

(١) دائم السفر مثل سائق القطار والطائرة والباخرة مثلا، لا يباح لهم الفطر، لأن إباحة الفطر لهم تؤدى إلى إسقاط الفرض عنه بالكلية.

(٢) من مات وعليه صيام واجب، فإن كان قد فاته بعذر كمرض لم يمكنه من القضاء بأن استمر حتى مات صاحبه فلا إثم عليه. وإن فاته بغير عذر، أو بعذر وتمكن من القضاء، وتكاسل عنه، فلم يقضه حتى مات، تخير وليّه بين أن يصوم عنه: اليوم يوما، أو يطعم مسكينا، عن كل يوم، فإن لم تكن له تركة لم يلزم ورثته قضاء ولا إطعام.

(٣) حقن الجلد، أو العرق، سواء أكانت للتداوى أو للتغذية لا تفطر، والأفضل تأجيلها إلى ما بعد المغرب.

(٤) مشاهدة المرئيات والمسموعات لا تفطر، بل هى مكروهة.

(٥) الصوم مع ترك الصلاة صحيح، وثوابه ناقص.

(٦) من تسحّر ظانّا بقاء الليل، أو أفطر ظانّا غروب الشمس، ثم اتضح له خلاف ذلك، فعليه القضاء. وإن تسحّر وشكَّ فى طلوع الفجر، أو عدم طلوعه، ولم تتبيّن له الحقيقة بعد ذلك، صحّ صومه، لأن الأصل بقاء الليل. ولو أفطر وهو يشك: هل غربت الشمس أم لا؟ ولم يثبت له أحد الأمرين، فعليه القضاء، لأن الأصل بقاء النهار. ولو أكل على اعتبار أن الفجر لم يطلع، أو أن المغرب قد حان، ثم عرض الشك بعد هذا، فالصوم صحيح، مادام لم يتيقن خطأ ما أقدم عليه.

(٧) سمع الصائم أذان الفجر وهو يأكل أو يشرب أو يجامع، فامتنع حالا صح صومه.

(٨) خرج من الصائم منى أو مذى بسبب مرض فلا شئ عليه، لشبهه بالبول، لخروجه بلا شهوة. وبلا سبب منه.

(٩) القبلة مباحة إذا لم تحرك شهوة منه.

(١٠) استعمال دهون الشعر، مثل الزيت لا تفطر، ولكن الأولى ترك ذلك.

(١١) لو قضى ما فاته من صوم رمضان فى شهر شوال حصل بصومه قضاء ما فاته فى رمضان وحصل له ثواب ستة من شوال.

(١٢) لو نوى شخص صوم الفرض ليلا، ثم ارتد وأسلم قبل الفجر، تلزمه إعادة النية، لبطلان نيته بالردة.

(١٣) يعفى عن سائل قرح فى الفم يعسر الاحتراز عن وصول ما يسيل منه إلى الجوف فى الصلاة والصوم.

(١٤) لا يفطر المبسور بخروج مقعدته وردّها.

(١٥) لو ابتلى الشخص بدم لثته دائما أو غالبا وشق الاحتراز عنه، فإنه يعفى عن أثره، ويُتسامح فى هذا.

(١٦) لا يحرم على الزوج أن يكرر النظر إلى زوجته فى رمضان إلا إذا كان بشهوة.

(١٧) لو أدخل الصائم عينا (عمدا) فى داخل قصبة عظم ساقه فى غير مخه (رأسه) فلا يفطر، لأن لحم الساق أو مخه ليس بجوف.

(١٨) اغتسل رجل صائم من جنابة فسبقه ماء الغسل من أذنيه إلى جوفه لا يفطر به، لوصوله بغير اختياره من غسل مشروع.

(١٩) لو اقتلع الصائم نخامة من باطنه، ولفظها لم يفطر على مذهب الشافعى.

(٢٠) التطعيم ضد الجدرى والكوليرا والتيفود لا يفطر الصائم.

(٢١) استحمام الصائم فى البحر لا يفطره.

(٢٢) علاج المهبل بنترات الفضة، وغسله بالماء أو الدواء مفسد للصوم ويجب القضاء.

(٢٣) إذا بدأ الصائم سفره بعد الفجر لا يُرخص له فى فطر هذا اليوم، وإن أفطر فعليه القضاء والكفارة.

(٢٤) من صام ولم يصل سقط عنه فرض الصوم، وعليه وزر ترك الصلاة.

(٢٥) إدخال الماء فى الفرج عند الوضوء مفسد للصوم.

(٢٦) استعمال الصائم لفرشاة الأسنان وحدها، أو مع معجون الأسنان غير مفسد للصوم، ما دام لم يتسرب منه شئ إلى الجوف، وإلا فسد صومه.

(٢٧) وضع أحمر الشفاة على الشفاه، لا يفسد الصوم.

(٢٨) لا دخل لملابس المرأة فى إفساد الصوم.

(٢٩) أخذ الدواء بالبخاخة المستعملة لمرضى لربو إذا وصل إلى الجوف أفسد الصوم، وإلا فلا.

(٣٠) لا يجوز للمعتكف الخروج لعيادة المريض ولا لصلاة الجنازة.

(٣١) نذر الشخص صوم يوم العيد لم ينعقد.

من آداب الصـــيام

كظم الغيظ أثناء الصوم، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الصيام جُنة، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابّه أحد أو قاتله فليقل إنى صائم» رواه البخارى فى صحيحه. وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الصيام جُنة، فإذا كان أحدكم صائما فلا يرفث ولا يجهل، فإن امرؤ قاتله أو شاتمه، فليقل: إنى صائم، إنى صائم». أما الصيام جُنة، فهو وقاية وستر من المعاصى والذنوب، إذ إنه يضعف نوازع الشر والمعاصى عند الصائم.. كما أنه – وبناء على هذا – وقاية للصائم من نار جهنم، ومن المعلوم أن النار محفوفة بالشهوات.. أما الرفث فهو الفحش والبذاءة، وهو منهى عنه فى كل الأوقات، وفى شهر رمضان أشد.. وأما الصخب فهو الصياح والجلبة وسائر أعمال السفهاء. وأما المقاتلة فهى المدافعة والمنازعة، وما يصاحبها من سُباب ولعن، وهو نهى مشروط بعدم الضرر، أما إذا وقع على المسلم ضرر، فعليه أن يدفعه عن نفسه.

وأما إنى صائم – جهرا أو سِرّا – فهو لزجر المعتدى من انتهاك حرمة الصيام، وقد يكون هذا القول من قبيل كلام الصائم فى نفسه، ليستعين به

على مغالبة هواه فى المقاتلة، فيحجزه عن الانسياق فى هذا السياق.. وسوف نعود إلى أدب الانتهاء عن الشجار فى نهار رمضان، وذلك لنبين فيه بعض الفوائد الصحية، فى الباب الثانى من هذا الكتاب، إن شاء الله.

عن أبى هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا تساب وأنت صائم، وإن كنت قائما فاجلس، فوالذى نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله عز وجل من ريح المسك». فى قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة فى أن يدع شرابه وطعامه» ولا يتوقف النهى عند شهادة الزور، لأن للحديث مناسبة دعت إلى وروده حين تجرأ بعض الناس على الشهادة الآثمة دون مراعاة لحرمة شهر رمضان.. وإنما المقصود هو النهى عن كل جريمة أو إثم يرتكب فى شهر رمضان.

كيف يستقبل المسلم شهر رمضان؟

- استقبل رمضان بنية فتح صفحة جديدة مع الله، وادع الله أن يغفر لك ما تقدّم من الذنوب، وكن فى معيّته طوال هذا الشهر بالطاعات والقربات...

- قابل السيئة بالحسنة، وادفع بالتى هى أحسن، وكن صبورا على أذى الناس كصبرك على الجوع والعطش، وكن عفوا كريما...

حافظ على صومك من الفساد أو الضياع، فهو أمانة، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الصوم أمانة فليحفظ أحدكم أمانته» رواه الخرائطى عن الإمام على...

- ابتعد عن جميع الآثام والرذائل، كالكذب والنميمة والغيبة وشهادة الزور، والسخرية من الناس، والعُجب والفخر، والمباهاة ولو بالأعمال الصالحة، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة فى أن يدع طعامه وشرابه» رواه البخارى،

فالصائم الذى لا يدع الغيبة والنميمة والخوض فى أعراض الناس والكذب وظلم الناس والاستهزاء بهم، لن يحقق صومه نتيجته المرجوة منه، ولذلك فهو يتعب نفسه بلا طائل، يجوع ويظمأ دون أن يحقق الهدف الأسمى لصومه، وهو التقوى. يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «رُبَّ صائم ليس له من صيامه إلا الجوع، ورُبَّ قائم ليس له من قيامه إلا السهر» رواه ابن ماجة وابن خزيمة والحاكم. وروى ابن خزيمة قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «رُبَّ صائم حظه من صيامه الجوع والعطش، ورُبَّ قائم حظه من قيامه السهر»...

- عجّل بالإفطار عقب غروب الشمس، وليكن أول ما يدخل جوفك هو التمر، فإن لم يتيسر، فالماء، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير، ما عجلوا الفطر» رواه البخارى ومسلم عن سهل بن سعد. قال أنس رضى الله عنه: «كان رسول الله يفطر على رطبات قبل أن يصلى، فإن لم يكن فعلى تمرات، فإن لم يكن حسا حسوات من ماء» رواه الترمذى. وعن سليمان بن عامر عن النبى أنه قال: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فمن لم يجد، فليفطر على ماء فإنه طهور». وثبت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول عند إفطاره: «ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر، إن شاء الله تعالى...» رواه أبو داود. ورُوى مُرسلا أنه صلى الله عليه وسلم كان يقول: «اللهم لك صمت وبك آمنت وعليك توكلت وعلى رزقك أفطرت» رواه أبو داود. وثبت أنه صلى الله عليه وسلم كان يقول بعد تناول أول رشفات من الماء أو تمرات: «ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر، إن شاء الله تعالى» رواه أبو داود والنسائى عن ابن عمر...

- عود نفسك على احتساء طبق من الشوربة الفاترة قبل تناول الوجبة الأساسية لتكون الأساس قبل وجبة الإفطار فى رمضان، فهى تهيئ المعدة للقيام بعملها الذى انقطع طوال فترة الصيام دون عبء، ثم انهض لصلاة المغرب حتى تستعد المعدة لاستقبال الطعام، وتبدأ فى إفراز الأحماض الهاضمة.

- احذر فى الإفطار التدخين أو تناول شاى أو قهوة لما فى ذلك من إثارة للمعدة بشكل خاطئ يزيد من سوء حالتك أثناء الصيام.

- تذكر الدعاء فى لحظة الإفطار، فهو مقبول بفضل الله تعالى، لقول الرسول: «إن للصائم عند فطره دعوة لا ترد» رواه ابن ماجة...

- إذا أفطر المسلم عند أخيه المسلم، فليدعو له بالخير بعد الانتهاء من تناول الطعام، ويقول ما قاله رسول الله صلى الله عليه وسلم حين أفطر عند سعد بن معاذ: «أفطر عندكم الصائمون، وأكل طعامكم الأبرار، وصلت عليكم الملائكة» رواه ابن ماجة عن عبد الله بن الزبير...

أخّر تناول السحور، وهو الوجبة التى يتناولها المسلم لتعينه على تحمّل مشاق الصوم طوال النهار التالى، وقد حض رسول الله صلى الله عليه وسلم على تناول السحور فقال: (تسحروا فإن فى السحور بركة) متفق عليه. وبركة السحور لها أسباب منها أنه اتباع للسُنة الشريفة، ومنها لأنه مخالفة لصيام أهل الكتاب لأنهم لا يتسحرون، ومنها لأنه آخر الليل ويمكن أن يعقبه الدعاء والذكر والصلاة. وعن عمرو بن العاص رضى الله عنه أن رسول الله قال: (فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب: أكلة السحور). ولمزيد من حرص النبى صلى الله عليه وسلم على وجبة السحور أنه قال: «تسحروا ولو بشربة من ماء»، وقال: (استعينوا بطعام السحر على صيام النهار، وبالقيلولة على قيام الليل). وكان رسول الله يؤخر السحور ليكون قريباً من الفجر، فعن زيد بن ثابت قال: تسحرنا مع النبى ثم قام إلى الصلاة. قلت: كم كان بين الأذان والسحور؟ قال: قدر خمسين آية وهى مدة ربع ساعة تقريباً... وفى الأهمية الصحية لتأخير وجبة السحور، كلام طيب سنورده فى الباب الثانى إن شاء الله...

- فى وجبة السحور، تناول سكريات ذات استهلاك بطىء كالعجائن والأرز، وتناول خضراوات لتسهيل عملية الهضم، وكذا بعض الفواكه واهتم بالألبان ومشتقاتها.

- تجنب الأغذية المحفوظة والمالحة فى وجبة السحور مثل: (المخللات والجبن والزيتـون)، والحلويات المركـزة مـثـل: (الكنافـة والبـقـلاوة والمكسـرات) والأطعمة الدسـمة أو المقلية، لأن مثل هذه الأطعمة تسبب العطش الشديد أثناء النهار، كما أنها قد تؤدى إلى سوء الهضم.

- احرص على شرب الماء بعد السحور دون مبالغة خاصة فى فصل الصيف [١٨].

- ليكن دستورك فى الأكل والشرب هو الاعتدال، ولا تكثر من الأكل والشرب أثناء الليل، تجنبا للإصابة بالأمراض، ورحمة بالمعدة وحماية للبدن من العلل التى قد تلحقه من جرّاء التخمة وملء البطن بالطعام... وعلينا أن نلتزم بالقانون القرآنى العظيم، وهو أمر الله تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١)﴾ (سورة الأعراف).

- حافظ على الصلوات فى أوائل أوقاتها، وأكثر من تلاوة القرآن وتدبر معانيه، والتفقه فى أمور الدين، لقول رسول الله: (من يرد الله به خيراً يفقهه فى الدين)، ولقوله: (إن الذى ليس فى جوفه شئ من القرآن كالبيت الخرب) رواه الترمذى. وقوله: (اقرءوا القرآن فإنه يأتى يوم القيامة شفيعا لأصحابه) رواه مسلم. وعن عبد الله بن عمرو عن النبى أنه قال: (من قام - أى صلى صلاة القيام - بعشر آيات لم يكتب من الغافلين، ومن قام بمائة آية كتب من القانتين، ومن قام بألف آية كتب من المقنطرين)، أى توزن حسناتهم بالقناطير. ويقول الصحابى الجليل ابن مسعود: (يعرف قارئ القرآن بليله الساهر إذا الناس ينامون، ونهاره إذا الناس يفطرون، وببكائه إذا الناس يضحكون، وبورعه إذا الناس يخلطون، وبصمته إذا الناس يخوضون، وبخشوعه إذا الناس يختالون، وبحزنه إذا الناس يفرحون...).

- أكثر من النوافل فى أيام وليالى شهر رمضان، لأن الله سبحانه وتعالى يقول فى حديثه القدسى: «ما يزال عبدى يتقرّب إلى بالنوافل حتى أحبّه، فإذا أحببته كنت سمعه الذى يسمع به وبصره الذى يبصر به ويده التى يبطش بها ورجله التى يسعى بها، ولئن سألنى لأجيبنه، ولئن استعاذ بى

لأعيذنه»... ومن المعروف أن صلاة القيام من السنن المشهورة فى شهر رمضان...

- كن نشيطا، ولا تكن كسولا، فمن الثابت فى السنة الفعلية أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يسير على قدميه مسافة لا بأس بها بعد صلاة عصر كل يوم فى شهر رمضان، ومعه نفر من صحابته، كما أنه كان فى نشاطه خلال رمضان، بحيث لم يتذرع مطلقا بالصيام فى أداء الأعمال...

- لا يتصور أحد أن يقع الصائم فى الكذب أو القذف أو الغيبة أو النميمة أو الظلم أو غيره من المعاصى والذنوب... على أنه من الأهمية هنا أن نشير إلى أمر منكر يقع فيه بعض الصائمين حيث تتوتر أعصابهم وتضيق نفوسهم لأتفه الأسباب. بل أحيانا دون سبب... وتراهم يقصرون فى أعمالهم ويتفلتون منها. ثم يعتذرون بأنهم صائمون، وكأن الصيام عذر يسوغ به سوء الخلق، مع أن كل أعمال المسلمين الجليلة إنما كانت تقع فى رمضان، وكان الصيام يفيض عليها من روحه ما تسمو به على سائر أعمال السنة[١٩].

- أكثر من الخير والكرم للمسلمين عامة، وللمحتاجين والمساكين على وجه الخصوص. فعن ابن عباس قال: كان النبى صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير - أى بفعل الخير - وكان أجود ما يكون فى رمضان.. حين يلقاه جبريل، وكان جبريل يلقاه كل ليلة فى رمضان، حتى ينسلخ - أى ينتهى - يعرض عليه النبى صلى الله عليه وسلم القرآن، وفى رواية: (...فيدارسه القرآن - أى يقرأ جبريل أولا والرسول يسمع، ثم يسكت جبريل والرسول يقرأ ثانية، فإذا لقيه جبريل كان أجود بالخير من الريح المرسلة) رواه البخارى فى صحيحه.

كما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم، فهو الكريم الجواد، وكان كرمه يتضاعف فى شهر رمضان وكان ينفق إنفاق من لا يخشى الفقر، وهو القائل: «السخى قريب من الله، قريب من الناس، قريب من الجنة، بعيد عن النار، والبخيل بعيد من الله، بعيد عن الناس، بعيد عن الجنة، قريب

من النار »، وهو القائل: « يا ابن آدم إنك إن تبذل الفضل خير لك، وإن تمسكه شر لك، ولا تلام على كفاف، وابدأ بمن تعول، واليد العليا خير من اليد السفلى ».

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم هو المعلم الأعظم للأمة، في جميع الجوانب والمجالات، وقد علَّم صحابته البذل ودربهم على العطاء، ففي ذات مرة جاء قوم عراة حفاة عليهم أمارات الفقر والفاقة، فلما رآهم النبي، دخل بيته ثم خرج، فأمر (بلالا) فأذن، وأقام فصلى، ثم خطب في أصحابه قائلا: ﴿ **يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا (١)** ﴾ (سورة النساء)، ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (١٨)** ﴾ (سورة الحشر:١٨). ثم قال: (ليتصدق الرجل من ديناره، من درهمه، من ثوبه، من صاع بُرّه، من صاع تمره)، حتى قال: (تصدقوا ولو بشق تمرة)... قال جرير: (فجاء إلى النبي رجل من الأنصار، بصُرّة، كادت كفه تعجز عنها، بل لقد عجزت، ثم تتابع الناس، حتى رأيت كومْين من طعام وثياب، وحتى رأيت وجه النبي يتهلل كأنه مذهبة. أي: كأنه صفحة مطلية بالذهب، من شدة الفرح والسرور. ثم قال: « من سَنّ في الإسلام سنة حسنة فله أجرها وأجر من عمل بها إلى يوم القيامة، ومن سن في الإسلام سنة سيئة، فعليه وزرها ووزر من عمل بها إلى يوم القيامة »...

في أول أيام الصيام قد يصاب الإنسان بصداع عارض بسبب التغيرات التي تطرأ في نظام التغذية، فقد تنخفض نسبة السكر في الدم مع طول زمن الإمساك، فيشعر الصائم عندها ببعض الصداع، ولكن سرعان ما يتأقلم الجسم ويتكيف مع الوضع الجديد في الأيام اللاحقة...

ومن مسببات الصداع في الأيام الأولى: اختلال مواعيد النوم، فقد اعتاد

كثير من الناس قضاء ساعات طوال أمام شاشات التلفزيون، وهذا يؤثر على الجسد سلباً -كما يؤثر على الصيام- ويسبب نوعاً من الإجهاد أوالإرهاق ينجم عنه الصداع.

ومن أسباب الصداع أيضاً: إدمان بعض الناس أنواعاً من المنبهات، مثل: الشاى والقهوة، والتى تحتوى على مادة الكافيين، فمن درج على الإكثار منهما قد يشعر بصداع فى أوقات الانقطاع الطويل عنهما. وكذلك مدمنو التبغ (الدخان) قد يصابون بنوع من الصداع تتفاوت حدته، فإن ما يحتويه التبغ من نيكوتين يعمل على إثارة الجهاز العصبى وتنبيهه، ثم يؤدى فى النهاية إلى تأثير شبه مخدر، فمن أدمن النيكوتين سبب له فقده نوعاً من الصداع.

وأخيراً.. قد يصاب الصائم المريض بصداع من نوع آخر نظراً لتغييره نمط العلاج.

أما من يعانون من أمراض مختلفة تتطلب تناول علاجات فى أوقات متفاوتة فلابد من مراجعة الطبيب المختص المأمون قبل تغيير نمط العلاج. وأما الصداع الذى ينجم عن التدخين، فعلاجه بمعالجة أصل الداء، خاصة أن الصداع من أخف آثاره، فقد ثبت أن التدخين سبب فى أمراض عديدة...

أما الصداع الناتج عن ترك بعض المنبهات الحميدة كالقهوة والشاى، فيكون علاجه بالاعتدال فى تناولها، والتخفيف من كميتها ولو قبيل حلول الشهر بيسير. وكذلك الصداع الناجم عن اختلال نظام الغذاء، يمكن تداركه بتعويد الجسم عليه قبل رمضان بشىء يسير كصوم يوم الخميس والاثنين، وقد كان نبينا صلى الله عليه وسلم يكثر من الصيام فى شعبان[٢٠].

عظمة التناول القرآنى لفرض الصيام

يقول الله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣) أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (١٨٤) شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٨٥) ﴾ (سورة البقرة: ١٨٥) . . .

تناولت الآيات فرض صيام شهر رمضان مرة فى كل عام، وكان تناولها خاليا تماما من التهديد والوعيد والانفعال واللاواقعية، وجاء تناولا جاذبا للمسلمين، اشتمل على ستة حوافز لإقناع المسلمين بإيجابيات صوم هذا الشهر، وهى الحوافز التى عددها الدكتور محمود الذوادى (الأستاذ بالجامعة الإسلامية فى ماليزيا) [٢١] فيما يلى :

١- تذكر الآية ١٨٣ من سورة البقرة بكل وضوح أن ديانات إلهية سابقة قد فرضت الصوم على أقوام أخرى. ففرض القرآن صيام شهر رمضان على المسلمين هو، إذن، امتداد لما دعت إليه الديانات السماوية التى جاءت قبل الإسلام.

٢- أما الآية ١٨٤ فجاءت بأسلوب تعبيرى يجعل القيام بفريضة الصيام أكثر جاذبية للمسلمين: ﴿ **أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (١٨٤)** ﴾ (سورة البقرة). إن التأمل فى هذه الآية يلفت النظر إلى أمرين:

أ- إن الآية لا تستعمل كلمة الشهر (٢٩ - ٣٠ يوماً) فى الحديث عن شهر رمضان ولكن تستعمل بدلا عن ذلك عبارة ﴿ **أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ** ﴾ لتتحدث عن كامل الشهر، فالإشارة إلى رمضان على أنه ﴿ **أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ** ﴾ يجعله يبدو أقصر بالنسبة للمسلمين الصائمين.

ب- إن الأمر بصوم رمضان بعيد كل البعد عن أن يكون أمرا ضيق الرؤية ومتشنج الموقف، بل العكس. إن المسلمين دعوا صيام رمضان لأن فى ذلك خيرا كثيرا لهم. ومن ثم فهم غير مطالبين بأداء فريضة الصوم فى وقتها إذا كانت حالتهم الصحية لا تسمح لهم بالقيام بفريضة الصوم، فالمرضى وكبار السن والمسافرون سفرا طويلا والنساء الحاملات.. لا يجب عليهم الصوم.

(٣) إن هذه الاستثناءات وشبيهاتها، والتى يظهر القرآن الكريم تفهما لها، لا تغير فى شئ موقف القرآن من حكمة القيام بالصيام: " وأن تصوموا خيرا لكم إن كنتم تعلمون ".

(٤) شهر رمضان فى الرؤية القرآنية مؤهل لأن يصبح شهرا خاصا بالنسبة للمسلمين، ألم ينزل القرآن على النبى فى شهر رمضان؟ أليست قدسية القرآن تجعله يحتل المنزلة الأولى فى قلوب المسلمين؟

إن الميزات التى يتصف بها شهر رمضان لابد أنها تشجع المسلمين على تلبية الدعوة الربانية للقيام بصوم رمضان وفقا لشعائره الخاصة: ﴿ **شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ** ﴾(١٨٥).

(٥) أما الجزء الثانى من هذه الآية (١٨٥)، فيكرّر أن المرضى والمسافرين يجب عليهم عدم الالتزام بالصوم إلا فى وقت لاحق تسمح فيه الظروف بذلك. ويبدو أن تكرار وضع المرضى والمسافرين يهدف إلى إبراز نقطة مهمة، هى: " يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر " فموقف القرآن واضح إذن بالنسبة للهدف من القيام بالصوم: إن الصوم لا يهدف إلى إلحاق الضرر بالصائمين، ومن ثم فيجب تحاشيه إن كان يضرّ بصحة الصائم.

(٦) إن كل تلك الحوافز الإيجابية لصيام شهر رمضان هيأت الأمر لكى يطلب الله من المسلمين إكمال صوم شهر رمضان (٢٩ - ٣٠ يوما)

﴿ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾

يقول الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣) ﴾ (سورة البقرة : ١٨٣) . . . ومما أشارت إليه هذه الآية من حكم وأسرار أن الله تبارك وتعالى أراد أن يبين إلى عباده عملياً كيف كان هذا الدين القويم متضمناً العقيدة والعبادة معاً، وأن العبادات هى مقتضى العقيدة، ولذلك افتتح الله آيات الصيام بالأصل الأصيل وهو الإيمان :﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ﴾ (البقرة : ١٨٣) .

ثم جاء بتشريع الصيام ليدلنا على أن الإسلام ليس مجرد عمل قلوب كما يحلو لبعض من لا خلاق لهم من المرجئة وغيرهم من طوائف الضلال ومن دعاة الضلال فى هذا العصر ممن يقولون إن الإيمان يكفى، ولذلك من قرأ القرآن بتدبر وجد أنه كما خاطب الله عباده بقوله :﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ﴾ (البقرة : ١٨٣) فى تشريع الصيام، فقد خاطبهم بهذا الخطاب فى تشريع القصاص :﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِصَاصُ فِي الْقَتْلَى ﴾ (البقرة : ١٧٨)، وخاطبهم بخطاب الإيمان فى تحريم الربا : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴾ (البقرة : ٢٧٨)، وخاطبهم بخطاب الإيمان فى احترام حقوق المرأة وحفظ حقوقها كاملة سواء فى المال أو فى المعاملة أو غير ذلك : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا يَحِلُّ لَكُمْ أَن تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرْهًا وَلا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلاَّ أَن يَأْتِينَ بِفَاحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾ (النساء : ١٩)، وخاطبهم بخطاب الإيمان فى تربية الأولاد : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلائِكَةٌ غِلاظٌ شِدَادٌ لاَّ يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ (٦) ﴾

(التحريم: ٦)، وكذلك فى الوفاء بالعهود والمواثيق سواء أكانت بين المسلمين بعضهم البعض أم بين المسلمين وغيرهم إلى غير ذلك من أسرار وحكمة خطاب الإيمان للعباد، فلا بد لنا، ونحن نعيش أيام الصيام وشهر الصيام، أن ندرك البُعد من الربط بين الإيمان والعمل الصالح... وسورة العصر تكشف النقاط عن هذه الحقيقة: ﴿ وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝٣ ﴾ (العصر: ١ – ٣) [٢٢].

قال الإمام البيضاوى فى وجه اتصال هذه الآية بما قبلها من آيات الصيام: « وأعلم أنه لما أمرهم بصوم شهر رمضان ومراعاة العدة وحثهم على القيام بوظائف التكبير والشكر، عقبه بهذه الآية الدالة على أنه خبير بأحوالهم سميع لأقوالهم، مجيب لدعائهم، مجازٍ على أعمالهم تأكيدا له وحثا عليه »...

وأورد ابن كثير فى سبب نزول هذه الآية الكريمة روايات منها ما أخرجه ابن جرير وابن أبى حاتم أن أعرابيا جاء إلى النبى « فقال: أقريب ربنا فنناجيه (أى: ندعوه سرًّا) أم بعيد فنناديه؟ فسكت رسول الله « فأنزل الله هذه الآية. وفى الصحيحين عن أبى موسى الأشعرى أنه قال: كنا مع النبى صلى الله عليه وسلم فى سفر فجعل الناس يجهرون بالتكبير، فقال النبى: « أيها الناس: أربعوا على أنفسكم – أى أرفقوا بها – فإنكم لا تدعون أصم ولا غائبا، إنكم تدعون سميعا بصيرا وهو معكم، والذى تدعونه أقرب إلى أحدكم من عنق راحلته ».

سلوك النبى فى رمضان

نعرض فى الفقرات القادمة لأهم أفعال الرسول صلى الله عليه وسلم اليومية خلال شهر رمضان، محاولة منا للتعرف على سلوكه الكريم، كيف لا وهو القدوة والأسوة والمثل الأعلى للمسلمين... هو القدوة التى أمرنا بالاقتداء

بها ومتابعتها، لقول الله تعالى: ﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (٣١)﴾ (سورة آل عمران ٣١)... وهو الأسوة لقول الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً (٢١)﴾ (سورة الأحزاب ٢١)... ورسول الله صلى الله عليه وسلم قدوة لجميع المسلمين وأسوة لكافة المؤمنين، وليس ذلك وقفا على أمة دون أمة، ولا شعب دون شعب، ولا جنس دون جنس، ولا لون دون لون.

هذا، وإن كنا قد رجعنا إلى بعض أنماط السلوك النبوى فى مواضع سابقة فى هذا الفصل، فإننا نجمل ما أشرنا إليه مفرقا بحسب المناسبات والمواقع المختلفة من بيان التشريعات الإسلامية فى الصيام، ولا يعدّ هذا تكرارا منا لما أشرنا إليه من قبل إشارات عابرة...

يبدأ رسول الله استعداده لشهر رمضان من شعبان، فقد روى عن عائشة أنه كان يكثر الصيام فى شعبان، فإذا اقترب من آخره توقف عن الصيام وأمر الناس بذلك، وأخذ فى استطلاع هلال شهر رمضان...

كان رسول الله إذا دخل رمضان يبشر أصحابه بقدومه فيقول: «قد جاءكم شهر رمضان، شهر مبارك، كتب الله عليكم صيامه، تفتح فيه أبواب الجنة، وتغلق فيه أبواب الجحيم، وتغلّ فيه الشياطين، فيه ليلة خير من ألف شهر»... وفى رواية عن عبادة بن الصامت ، عن رسول الله أنه قال: «أتاكم رمضان شهر بركة، يغشاكم الله فيه فينزل الرحمة، ويحط الخطايا، ويستجيب فيه الدعاء، ينظر الله تعالى إلى تنافسكم فيه، ويباهى بكم ملائكته، فأروا الله من أنفسكم خيرا، فإن الشقى من حُرم فيه رحمة الله».

وكان يكثر من أنواع الطاعات وأنماط العبادات ولا يعيقه الصيام عن فعل الخيرات، ولا يضيق صدره به مهما واجه من صعاب، وهو القائل «... وإذا سابك أحد أو قاتلك فقل: إنى صائم إنى صائم إنى صائم»... ويروى عن

سعة صدره أنه قد جاءه أحد المسلمين فقال له: هلكتُ يا رسول الله. فيسأله الرسول: (ما أهلكك؟). قال الرجل وقعت على امرأتي في نهار رمضان. قال رسول الله: (هل تستطيع أن تعتق رقبة؟). قال: لا. قال رسول الله: (فهل تستطيع أن تصوم شهرين متتابعين؟). قال: لا. قال رسول الله: (فهل تستطيع أن تطعم ستين مسكينا؟). قال: لا. قال رسول الله: (اجلس). فجلس الرجل، فأتى النبي صلى الله عليه وسلم بعرق (وهو كيل ضخم) فقال صلى الله عليه وسلم له: (خذ هذا فتصدق به). فقال الرجل: يا رسول الله: أعلى أهل بيت أفقر منا؟ فضحك النبي حتى بدت نواجذه، وهو يقول له: «اذهب فأطعم أهلك».

وكان رسول الله يرغب أصحابه في تفطير الصائمين، فيقول لهم: «من يفطر صائما على طعام وشراب من حلال، صلت عليه الملائكة في ساعات شهر رمضان، وصلى عليه جبريل ليلة القدر، ورُزق دموعا ورقة»، قال سلمان الفارسي: إن كان لا يقدر على قوته؟ قال: «على كسرة خبز، أو مزقة لبن، أو شربة ماء، كان له ذلك». وعن زيد بن خالد الجهني عن النبي أنه قال: «من فطر صائما كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجره شيئا».

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يمنعه صيامه من ممارسة حياته اليومية المعتادة، فكان يسافر وهو صائم، ويفطر أحيانا ليقتدى به الصحابة حين يشتد عليهم أمر السفر... وكان يتطيب ويستاك ويكتحل ويلاطف أهله حتى أنه كان يقبل عائشة وهو صائم، وكان يؤدى حقوقهن في ليالي رمضان، استمتاعا بما أحلّ الله لعباده، وتشريعا للأمة وتيسيرا على حياتهم.

أما كرمه صلى الله عليه وسلم فقد بلغ فيه ذروته، وكان يضاعف من كرمه وجوده في رمضان وخصوصا حين يلقاه جبريل ليدارسه القرآن...

كان رمضان في حياة الرسول موسما للبركات والخيرات فكان يعطى عطاء من لا يخشى الفقر...

كما أنه كان يطيل فى قراءة القرآن فى ليالى رمضان، لأن الليل تنقطع فيه الشواغل وتجتمع فيه الهمم ويتضافر فيه القلب واللسان على التدبر، وربما قرأ فى الليلة الواحدة البقرة والنساء وآل عمران، لا يمرّ بآية تخويف إلا وقف وسأل الله العافية... وكان ليله يبدأ بالمغرب، فيعجّل بالفطر ويأمر الأمة بذلك، فيفطر على تمرات أو يحسو حسوات من ماء، ثم يصلى ثم يتناول إفطاره، ثم يصلى العشاء، وبعدها يخلو لمدارسة القرآن مع جبريل، ثم ينام من الليل ما يقدر له...

وكان يؤخر السحور ويأمر الأمة بذلك، فعن عبد الله بن الحارث عن رجل من أصحاب الرسول قال: دخلت على النبى وهو يتسحّر فقال: «إنها بركة أعطاكم الله إياها فلا تدعوها»، وكان يدعوهم إليه. فيروى العرباض بن سارية أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يدعو إلى السحور فى شهر رمضان، ويقول: «هلموا إلى الغذاء المبارك»...

أما مدارسة القرآن مع جبريل فكانت لما نزل من القرآن لمرة واحدة، ولما كان العام الأخير فى حياة الرسول، دارسه جبريل القرآن مرتين... ومما يروى أنه كان يضاعف من عباداته فى العشر الأواخر من رمضان، فروى مسلم والبخارى قول عائشة أن النبى صلى الله عليه وسلم إذا دخل العشر شد مئزره وأحيا ليله وأيقظ أهله»، إحياءً بالعبادات صلاة وذكرا ودعاء وقرآنا... وكان يغتسل كل ليلة بين المغرب والعشاء، من غير جماع، لأنه يكون معتزلا لأهله، ومعتكفاً طوال العشر الأواخر، وإنما كان يغتسل ويتطيب تهيؤاً للقاء ربّه... وفى العام الذى قبض فيه رسول الله «اعتكف عشرين يوماً».

الفصل الثالث

أنماط الصيام وأقسامه

أنماط الصيام فى الإسلام

ذكر القرآن الكريم ثمانية أنماط من الصيام على المسلمين، يمكن تصنيفها كما يلى:

أولاً: أربعة أنماط يكون الصيام فيها متتابعا، وهى:

١- صوم شهر رمضان، وقد وجب متتابعا، وذلك لقول الله تعالى: ﴿ **... فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ** ﴾ ... (١٨٥) (سورة البقرة).

٢- صيام كفارة الظهار، وذلك لقوله تعالى: ﴿ **فَمَن لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ مِن قَبْلِ أَن يَتَمَاسَّا فَمَن لَّمْ يَسْتَطِعْ فَإِطْعَامُ سِتِّينَ مِسْكِينًا ذَلِكَ لِتُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ أَلِيمٌ (٤)** ﴾ (سورة المجادلة).

٣- صوم كفارة القتل، وذلك لقوله: ﴿ **وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَن يَقْتُلَ مُؤْمِنًا إِلاَّ خَطَئًا وَمَن قَتَلَ مُؤْمِنًا خَطَئًا فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُّؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُّسَلَّمَةٌ إِلَىٰ أَهْلِهِ إِلاَّ أَن يَصَّدَّقُوا فَإِن كَانَ مِن قَوْمٍ عَدُوٍّ لَّكُمْ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُّؤْمِنَةٍ وَإِن كَانَ مِن**

قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ فَدِيَةٌ مُّسَلَّمَةٌ إِلَىٰ أَهْلِهِ وَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُّؤْمِنَةٍ فَمَن لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ تَوْبَةً مِّنَ اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾ (سورة النساء) .

٤- صوم كفارة اليمين، وذلك لقوله: ﴿ **لا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِن يُؤَاخِذُكُم بِمَا عَقَّدتُّمُ الأَيْمَانَ فَكَفَّارَتُهُ إِطْعَامُ عَشَرَةِ مَسَاكِينَ مِنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعِمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ فَمَن لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلاثَةِ أَيَّامٍ ذَٰلِكَ كَفَّارَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ وَاحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٨٩)** ﴾ (سورة المائدة)، قراءة ابن مسعود: متتابعين.

ثانياً: أربعة أنماط يكون صاحبها بالخيار فى التتابع والتفارق:

١- قضاء رمضان، وذلك لإطلاق النص، وهو قوله: ﴿ **... فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ (١٨٥)** ﴾ (سورة البقرة). لكن التتابع مستحب لما فيه من مسارعة إلى إسقاط الواجب عن ذمته.

٢- فدية الحلق للمُحرم وذلك لقوله: ﴿ **... فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ ... (١٩٦)** ﴾ (سورة البقرة)، ذكره مطلقا، ولم يشترط التتابع، فيجرى على إطلاقه.

٣- صوم جزاء الصيد، وذلك لقوله: ﴿ **... أَوْ عَدْلُ ذَٰلِكَ صِيَامًا (٩٥)** ﴾ (سورة المائدة) ، ذكره مطلقا.

٤- صوم التمتع والقران، وذلك لقوله: ﴿ **...فَصِيَامُ ثَلاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ (١٩٦)** ﴾ (سورة البقرة)، ولم يذكر التتابع.

ومن أنماط الصيام التى لم ترد فى القرآن الكريم، وفصلتها السنة النبوية: صوم كفارة الإفطار فى شهر رمضان، وثبت أنه متتابع... وصوم شهر بعينه إذا نذره المسلم، والنذور واجبة التنفيذ بالكتاب والسُّنة..

ويقول ابن الجوزى: الصيام أحد عشر ضربا: صيام الفرض (صيام شهر رمضان)، صيام الظهار كقول الرجل لامرأته: أنت على كظهر أمى، صيام النقل:

أى: الانتقال من دين إلى دين الإسلام، صيام الوطء فى رمضان وهو كفارة لمن وقع منه مثل ذلك، صيام كفارة اليمين، صيام فدية الأذى، صيام التمتع والقران، صيام إفساد الحج، صيام كفارة قتل الصيد، صيام النوافل، وصيام النذر...

وشرح الدكتور يوسف القرضاوى فى كتابه " فقه الصيام" صيام التطوع، كصيام ستة أيام من شوال، وصيام تسعة أيام من ذى الحجة، ويوم عرفة، وصيام عاشوراء وتاسوعاء، والإكثار من الصوم فى شعبان، والصيام فى الأشهر الحُرم، وصيام ثلاثة أيام من كل شهر، وصيام الإثنين والخميس من كل أسبوع، وصيام يوم وإفطار يوم (نظام الصيام الذى اتبعه سيدنا داود)... كما أنه تحدث عن الصيام المحرّم والصيام المكروه، فالمحرّم مثل: صيام يومى العيد، وصيام أيام التشريق، وصيام التطوع إذا ضيع حقا للغير، وصيام التطوع عند المرأة بغير إذن زوجها... والصيام المكروه، مثل: صوم الدهر كله، إفراد شهر رجب بالصوم، إفراد يوم الجمعة أو السبت بالصوم.

وأحصت مجلة رابطة العالم الإسلامى أنواع الصيام فى خمسة، هى: صيام الفرض، صيام القضاء، صيام النذر، صيام الكفارات، وصيام التطوع.

١) صيام الفرض: وهو صيام رمضان، وقد ثبتت فريضته بالكتاب والسُنة والإجماع.

٢) صيام القضاء: وهو الصيام الذى يجب أداؤه بسبب الإفطار فى رمضان بعذر كالسفر والمرض، قال: ﴿ ... **فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ** ... (١٨٤) ﴾ (سورة البقرة)

٣) صيام النذر: وهو الصيام الذى يفرضه المسلم على نفسه تقربا لله، ويجب على الوجه الذى نذره به، فمن نذر صيام يوم أو أيام معينة وجب صيام هذا اليوم أو هذه الأيام المعينة، وإن أطلق وجب على الإطلاق، وهذا الصوم واجب ضمن الأمر بالوفاء بالنذر، قال: ﴿ **ثُمَّ لْيَقْضُوا تَفَثَهُمْ وَلْيُوفُوا نُذُورَهُمْ وَلْيَطَّوَّفُوا بِالْبَيْتِ الْعَتِيقِ** (٢٩) ﴾ (سورة الحج).

٤) **صيام الكفارة: ويلزم فى الأمور الآتية:**
أ- الإفطار عمدا فى رمضان.
ب- الجماع فى نهار رمضان عامدا.
ج- ارتكاب بعض المحظورات فى فترة الإحرام وعدم قدرة المتمتع على تقديم هدى.
د- القتل الخطأ وما فى حُكمه.
هـ- الحنث فى اليمين.
ز- الظهار.
٥) صيام التطوع: وهو الصيام الذى يؤديه المسلم تقرّبا لله وليس واجبا عليه، ويكون هذا الصوم مندوبا فى بعض الأيام، ومُحرّما فى بعضها الآخر، فيكون مستحبًّا فى:
أ- يوم عرفة، لغير الحاج.
ب- يوم عاشوراء.
ج- ستة أيام من شوال.
د- الأيام البيض من كل شهر (١٣، ١٤، ١٥).
هـ- يومى الاثنين والخميس من كل أسبوع.
ويكون مكروها فى:
أ- يوم الجمعة، إذا أفرد بالصيام.
ب- يوم السبت كذلك.
ج- صوم الدهر كله.
ويكون مُحرّما فى:
أ- يوم العيدين.
ب- يوم الشك.
ج- أيام التشريق الثلاثة.
د- صوم المرأة تطوعا وزوجها مقيم معها، ومن غير إذنه.

لماذا استأثر الله بتقدير جزاء الصوم لذاته العلية؟

هناك سؤال يتردد في أذهان الكثير من الناس، وهو: لماذا اختص الله سبحانه بتقدير جزاء الصائم ولم يترك ذلك للملائكة المكلفين بإحصاء الأعمال والحركات والسكنات على الناس، وقد ثبت هذا في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ربّ العزة سبحانه وتعالى إذ يقول: «كل عمل ابن آدم له الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلا الصيام فإنه لى وأنا أجزى به، ترك شهوته وطعامه وشرابه من أجلى، للصائم فرحتان فرحة عند فطره وفرحة عند لقاء ربّه، ولخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك» رواه مسلم. وفي حديث قدسي آخر يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ربّ العزة سبحانه وتعالى كل حسنة يعملها ابن آدم يضاعف له أجره من عشرة إلى سبعمائة ضعف، إلا الصوم فإنه لى وأنا أجزى به»...

نعود إلى السؤال: لماذا يختص الله سبحانه بالجزاء على الصوم، أى بتقدير ثواب الصائم كمًّا وكيفا ؟ والإجابة باختصار هي: لأن الصوم عبادة بين العبد وبين الله، ولا يطلع عليها إنسان، وقد يكون العبد مفطرا لكنه يتظاهر أمام الناس بالصيام، وهو ما لا يمكن أن ينطلى على الله. ولما كان الصوم أحبّ العبادات إلى الله، فإنه سبحانه يختص بتقدير جزائه... وفي إضافة جزاء الصوم إلى الله في قوله تعالى وأنا أجزى به» تشريف للصوم وتعظيم لقدره ومنزلته... كما أن الامتناع عن الأكل والشرب وغيرهما من المتع البدنية والشهوانية فيه ما يوافق صفات الله تعالى، ولكن على المستوى البشرى للعبد... وقيل: إن العبادات جميعها توفى منها مظالم العباد يوم القيامة إلا الصوم... «وأنا أجزى به» يعنى أكافئ الصائم بكرمى لا بما يستحقه الصائم...

الصوم عن الكلام.. هل هو من شرعنا الحنيف ؟

حفظ اللسان عن الغيبة والنميمة والخوض في أعراض الناس، خُلق إسلامى، وحفظ اللسان والصمت إلا عن الدعاء والذكر والقول الحسن

والإصلاح بين الناس ونشر الخير خلق إسلامى . . . وفى خطورة الكلام غير النافع، يقول الله تعالى فى محكم التنزيل: ﴿ **مَا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ** (١٨) ﴾ (سورة ق)، ويرشدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى خطورة عمل اللسان، وضرورة صيانته وضبطه، فيقول صلى الله عليه وسلم: « من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيرا أو ليصمت، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليكرم جاره، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليكرم ضيفه » رواه البخارى و مسلم عن أبى هريرة.

ولفوائد وآثار "الصوم عن الكلام" حضور واسع فى الحضارات والفلسفات والأديان، وله تاريخ طويل؛ فبالعودة إلى الفراعنة نجد أن "الإنسان الصامت" فى مصر القديمة هو الأكثر حكمة، وهو الذى يحظى بحب وعطف ومساندة الملك دائما، وينجو من المهالك والمصائب. ويأتى على النقيض تماما الإنسان "الثرثار" ؛ فهو تافه وأحمق، وبالتالى هو من الهالكين المطرودين خلف قافلة الرحمة الملكية ! أما العرب، فإنهم رفعوا، أيضا، من قيمة "الصوم عن الكلام" أو "الصمت النبيل" ؛ فيقول أحد الأمثال العربية: "إذا كان الكلام من فضة فالصمت من ذهب" ، ويقول آخر: "خير الكلام ما قل ودل" ، كذلك، فقد استخدمت الحضارات الآسيوية "الصوم عن الكلام" و"الاسترخاء" فى أساليب العلاج، وخاصة فى إطار اليوجا.

وقد أذاعت بعض الصحف ومواقع الإنترنت منذ بضعة أشهر أنباء عن ظهور حركة فى الولايات المتحدة تسمى حركة "الصوم عن الكلام" ؛ ترفع شعار « قضاء فترة من الصمت كل يوم »، وذلك من أجل « توفير الراحة النفسية، وبلورة التفكير وتجديده وتنظيمه، ومساعدة الفرد على ترتيب أولوياته الحياتية بوضوح ».

والنصيحة التى يوجهها الخبراء النفسيون لمن يعانون من القلق وما شابهه هى القليل من "الصوم عن الكلام" ، والانعزال والتأمل والاسترخاء يوميا؛

حيث يختلى الإنسان بنفسه ليفكر ويتأمل بهدوء، مراعيا "الفراغ" أو فاعلا "لا شيء"؛ ليطهر نفسه ويريح عقله الذى يعانى من الازدحام، وتكدس المعلومات التى يتلقى منها الملايين بمقياس الكمبيوتر فى الدقيقة الواحدة.

ولكن هل الصمت المطلق، أى الصوم عن الكلام، شرع إسلامى ؟

كان الصوم عن الكلام مشروعا فى بنى إسرائيل، وقد ذكر القرآن هذا فى قصة مريم، ومنها: ﴿ **فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنسِيًّا** ﴾ (سورة مريم)... والقصة كما تحدث عنها الكتاب العزيز أن مريم ولدت لرجل من بنى إسرائيل اسمه عمران، وأن زوجه عندما حملت بها نذرت ما فى بطنها لله، ليقوم على خدمة بيته (المعبد)، وكانت ترجو أن يكون المولود ذكرا، ليؤدى الرسالة التى نذرته من أجلها، ولكن شاءت إرادة الله أن تلد زوجة عمران أنثى، فلما وضعتها قالت: ﴿**فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (٣٦)**﴾ (سورة آل عمران)... نشأت مريم طاهرة صالحة، وأسبغ الله عليها نعمه ظاهرة وباطنة، وكان زكريا عليه السلام كفيلها وزوج خالتها كلما دخل عليها فى خلوتها وجد عندها نعم الله ورزقه، فإذا سألها: من أين لك هذا ؟ «قالت: هو من عند الله».

وشاءت إرادة الله أن تحمل مريم بلا رجل، معجزة من لدنه سبحانه، ولما حملت خافت من قومها أن يعيّروها بحملها وهى لم تتزوج، ويلصقوا بها أشنع التهم، فذهبت بحملها بعيدا، ومرّت مدة الحمل، وشعرت مريم بآلام الوضع، فلجأت إلى جذع نخلة... وولدت نبياً كريماً ورسولاً رحيماً هو عيسى، وأنعم الله عليها فى نفاسها بماء عذب ورطب جنى، وأمرها أن تصمت إذا سألها أحد كيف ولدت عيسى...

والصوم عن الكلام قبل أن يكون واجبا إذا نذره أحدهم، فإنه كان معروفا عند الشعوب البدائية، فالسكان الأصليون لأستراليا - مثلا - كان على المرأة

إذا توفى عنها زوجها أن تظل مدة طويلة تبلغ عاما أحيانا صائمة عن الكلام.

ولما كان الإسلام دين اليسر ورفع المشقة والحرج عن الناس، لقول الله: ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٨٥) ﴾ (سورة البقرة)، ولقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (بُعثت بالحنيفية السمحة) رواه أحمد، كان نذر الصوم عن الكلام غير جائز فى الشرع الإسلامى، وإذا فعل أحد من المسلمين هذا، فإن مسلكه يضرب بجذوره إلى مصادر غير إسلامية، كبعض العادات والتقاليد التى توارثها بعض المسلمين، وهى ليست من الإسلام فى شئ... ويوضح فضيلة الدكتور يوسف القرضاوى فى فتوى له أن الصوم عن الكلام تعبّدا بدعة عملية، والبدعة العملية هى التى يخترع المرء فيها عبادة من عنده لم يشرعها الله ولا رسوله، أو يضيف إلى العبادة المشروعة ما ليس منها.

مراتب الصوم

قسّم الإمام أبو حامد الغزالى فى كتابه الكبير المشهور "إحياء علوم الدين" الصيام إلى ثلاث مراتب، هى:

١- صوم العموم: وهو الصوم الذى يشترك فيه كل الناس على اختلافهم، ويتمثل فى الإمساك عن شهوتى البطن والفرج.

٢- صوم الخصوص: وهو صوم الصالحين، ويزيد على صوم العموم، بصوم بقية الجوارح، بمعنى كفها عن الآثام والمعاصى.

٣- صوم خصوص الخصوص: وهو صوم الأنبياء والصديقين والمقربين، الذين يجمعون ما سبق من المرتبتين الأوليين، بجانب صوم القلب عن الهمم الدنية والأفكار الدنيوية.

وقسّم بعضهم الصيام إلى ثلاث مراتب، هى:

صوم الجوارح، ويتضمن الإمساك عن الطعام والشراب والجماع.

صوم العقل، ويتضمن مخالفة الهوى والامتناع عن الرذائل.

صوم الروح، وهو قصر الأمل فى الدنيا...

وقسّم بعضهم الصائمين إلى ثلاثة أصناف:

١) السفهاء الصائمون: وهم الذين يمتنعون عن الشراب والطعام والجماع فى نهار رمضان ولكنهم يطلقون العنان لجوارحهم فلا يكفون لسانهم عن الكذب والغيبة والنميمة وغيرها، ولا يحفظون بصرهم عن النظر إلى العورات ولا سمعهم عن القول الفاحش، ولا خلقهم عن الإفطار بمحرم، وإنما يطلقون جوارحهم للمعاصى فهؤلاء ليس لهم من صيامهم إلا الجوع والعطش.

٢) التقاة الصائمون: وهم الذين يحفظون جوارحهم عن الآثام وارتكاب المعاصى والموبقات، بالإضافة إلى أنهم يمتنعون عن الطعام والشراب وسائر المفطرات، ويشغلون أنفسهم بذكر الله وتلاوة القرآن والصلاة والقيام والعبادة.

٣) الصديقون الصائمون: وهم الذين يمسكون قلوبهم عن الهمم الدنية والأفكار الدنيوية ويكفونها عن كل صغيرة وكبيرة بالكلية ويشغلون فكرهم بالتدبر فى آيات الله وملكوته ولا يعيرون الطعام اهتماما فكأنهم ملائكة فى الكف عن الشهوات والملذات.

وأيًّا كان تقسيم الصوم، ومراتبه، ودرجاته، فإن لكل جارحة (عضو) من جوارح الإنسان المسلم صوم يخصّه، وفيما يلى موجز لصوم الجوارح:

صوم البطن والفرج:

وهو امتناع الصائم عن تناول الطعام والشراب وممارسة الشهوة الجنسية، من طلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس، سواء كان هذا فى شهر رمضان، وهو الصيام المفروض، أم فى غيره من الأيام، فى حالة الصوم النفل والتطوع والسُّنة... وذلك لقول الله تعالى: ﴿**أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ**

هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلا تَقْرَبُوهَا كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ (١٨٧) ﴾ (سورة البقرة) .

صوم اللسان :

وذلك باستقامته وتنزيهه عن : الكذب، لقول الرسول : (إياكم والكذب)، وعن الغيبة، لقول الله تعالى : ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلا تَجَسَّسُوا وَلا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ** ﴾ (سورة الحجرات) . . . وعن النميمة، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : **(لن يدخل الجنة نمّام)** . . . وعن شهادة الزور، لقول الله : ﴿ **ذَٰلِكَ وَمَن يُعَظِّمْ حُرُمَاتِ اللَّهِ فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ عِندَ رَبِّهِ وَأُحِلَّتْ لَكُمُ الأَنْعَامُ إِلاَّ مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ (٣٠)** ﴾ (سورة الحج) . . . وعن السُباب، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم (سُباب المسلم فسوق وقتاله كُفر) . . وعن الفحش والطعن واللعن، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم ليس المؤمن بطعّان ولا لعّان ولا فاحش ولا بذئ) . . . وعن السخرية، لقول الله : ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلا تَنَابَزُوا بِالأَلْقَابِ بِئْسَ الاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (١١)** ﴾ (سورة الحجرات) . . . وعن التنابز بالألقاب، لقوله تعالى فيما ورد بالآية السابقة . . . إلى غير هذا وذاك من آفات اللسان .

صوم العين:

وذلك بامتناعها، أو بمنعها، عن النظر إلى العورات، لقول الله: ﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (٣٠) ﴾ (سورة النور)، وعن النظر فيما يدعو إلى التحلل الخلقى والإباحة، لقول الله: ﴿ وَلا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولاً (٣٦) ﴾ (سورة الإسراء).

صوم الأذن:

وذلك بامتناعها، أو بمنعها، عن سماع: الكذب لقول الله تعالى: ﴿ ... سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ سَمَّاعُونَ لِقَوْمٍ آخَرِينَ... (٤١) ﴾ (سورة المائدة)... والغيبة، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يبلغنى أحد عن أحد من أصحابى شيئا، فإنى أحبّ أن أخرج على أصحابى وأنا سليم الصدر»... واللغو، لقول الله تعالى: ﴿ وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلامٌ عَلَيْكُمْ لا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ (٥٥) ﴾ (سورة القصص)... ولهو الحديث، وما لا فائدة منه..

صوم اليد:

وذلك بامتناعها، أو بمنعها عن: إيذاء الناس أو البطش بهم، لقول الله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا (٥٨) ﴾ (سورة الأحزاب)... والغلول، لقول الله: ﴿ وَمَن يَغْلُلْ يَأْتِ بِمَا غَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثُمَّ تُوَفَّىٰ كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لا يُظْلَمُونَ (١٦١) ﴾ (سورة آل عمران)، والسرقة، وكتابة ما ليس بحق، وما شابه هذا وذاك...

صوم الرجْل:

وذلك بامتناعها، أو بمنعها عن: السعى إلى أماكن الفساد والآثام واللهو..

لقول الله تعالى: ﴿ يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُم بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٢٤) ﴾ (سورة النور)...

صوم القلب:

وذلك لضرورة استقامته، لأنه أساس فى ترشيد أعمال الجوارح، وهو وإن اختلف العلماء فى ماهيته وتحديده، ما بين مؤيد لكونه جارحة وعضواً جسدياً، وما بين مؤيد لكونه لطيفة ربانية معنوية وكأنها جهاز مركب فى الجسم لضبط أعماله، فإن من صيام القلب خلوه من: الكبر، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يدخل الجنة مَن كان فى قلبه مثقال ذرة من كبر)... الرياء، لقوله تعالى: ﴿ فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ (٤) الَّذِينَ هُمْ عَن صَلاتِهِمْ سَاهُونَ (٥) الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ (٦) وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ (٧) ﴾ (سورة الماعون)... **الغل، لقول الله:** ﴿ وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالإِيمَانِ وَلا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلاًّ لِّلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ (١٠) ﴾ (سورة الحشر)... الحسد، لقول رسول الله: (ولا تحاسدوا)... العُجب والغرور، لقول رسول الله: (ثلاث مهلكات: شحّ مُطاع، وهوى مُتبع، وإعجاب المرء بنفسه)... إلى غير هذا وذاك من آفات القلب.

كما صنّف العلماء الصيام، منذ القدم وحتى الآن، فى خمسة أقسام، وهى:

القسم الأول: صيام التطهير، وهو الذى يكفّ الصائم فيه عن الإلمام بالخبائث والمحظورات، من شهوات النفوس أو الأجساد.

القسم الثانى: صيام العطف، وهو صيام الحداد، فى أوقات الحزن أو المحنة، ليشعر الصائم بأنه يذكر أحبابه الذاهبين أو الغائبين، ولا يبيح لنفسه ما حُرموه بفقدان الحياة، أو فقدان النعمة، أو الحرية.

القسم الثالث: صيام التكفير عن الخطايا والذنوب، وهو صيام تطوّع من الصائم، ليعاقب نفسه على الذنوب التى ندم على وقوعها منه، واعتزامه التوبة منها والتماس العذر فيها.

القسم الرابع: صيام الاحتجاج والتنبيه، وهو صيام المظلومين، وأصحاب القضايا العامة، التى لا تلقى من الناس نصيبها الواجب من الاهتمام، أو الإنصاف.

القسم الخامس: صيام الرياضة النفسية أو البدنية، وهو الذى يتمكن الصائم بواسطته من السيطرة بإرادته على وظائف جسده، تصحيحا لعزيمته، أو طلبا للنشاط، واعتدال الأعضاء.

وبالنظر إلى الصيام الذى شرعه الدين الإسلامى، نجده قد احتوى جميع هذه الأهداف، وزيادة، فهو لتطهير النفس، وهو لرياضة الأخلاق، وهو للتوبة... هو الذى يجعل المسلم يخرج من الشهر كيوم ولدته أمه، نظيفا طاهرا نقيا، صالحا صديقا وفيا...

عن أبى واقد الليثى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم بينما هو جالس فى المسجد والناس معه إذ أقبل ثلاثة نفر، فأقبل اثنان إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وذهب واحد، قال: فوقفا على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأما أحدهما فرأى فرجة فى الحلقة فجلس فيها، وأما الآخر فجلس خلفهم، وأما الثالث فأدبر ذاهبا... فلما فرغ رسول الله قال: «ألا أخبركم عن النفر الثلاثة، أما أحدهم فأوى إلى الله فآواه الله، وأما الآخر فاستحيا فاستحيا الله منه، وأما الآخر فأعرض فأعرض، الله عنه» رواه البخارى

فى هذا الحديث المبارك يقسم النبى صلى الله عليه وسلم الناس إلى ثلاثة أقسام، بالنسبة لمجلس العلم (الحلقة) وهم:

١- مهتم ومزاحم للوصول إلى أقرب نقطة للنبى الذى يمثل العلم.

٢- مستحٍ من النبى ومن المسلمين، فجلس، وهذا ما يؤكده ابن حجر فى "فتح البارى" عندما قال: إنه ذهب قليلا ثم استحيا ورجع إلى النبى.

٣- مُعرض ومُدبر عن حِلق الذكر وعن العلم، فهذا من الذين يُعرض الله عنهم.

وإذا كان رمضان درساً من دروس الإسلام العظيمة، فالناس بالنسبة له، أيضا، ثلاثة أصناف:

- صنف أوى إلى رمضان وقام ليله وصام نهاره وأقام ما أمره الله ونهى عن ما نهى الله

وعاهد الله على التوبة والالتزام وعدم النكوص.

- وصنف آخر آثر فيه رمضان على استحياء من الله ومن الناس، فهو يستحيى من الله ويستحيى من الناس، قد قام رمضان وصامه، لكنه لم يعقد العزم على التوبة والإنابة، فهو متردد بين ذلك وذلك... أولئك قال عنهم الله: ﴿**وَآخَرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلاً صَالِحًا وَآخَرَ سَيِّئًا عَسَى اللَّهُ أَن يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ** (١٠٢)﴾ (سورة التوبة)، فهؤلاء يحتاجون إلى عزيمة وإصرار واهتمام بدينهم حتى يدخلوا فى الصنف الأول.

- وصنف ثالث من الناس دخل عليهم رمضان، وذهب رمضان ولم يحرك فيهم ساكنا، ولم يؤثر فى حياتهم، ولم يهز شيئا من كيانهم، كأنهم المعرضون الذى تتلى عليهم آيات الله فيدبرون عنها ويفرون منها، هؤلاء هم الصنف الخطير والأخطر فى المجتمع (٢٩).

الصيام لتكفير الذنوب

تحدثنا فيما سبق عن صوم رمضان: مشروعيته، وحكمه، وشروطه، ومبطلاته، ومكروهاته، وسننه، وآدابه، وأنماط الصيام الأخرى غير صوم شهر رمضان... وتحدثنا عن فضائل الصيام، بيد أن لدينا نقطة نريد إلقاء مزيد من الضوء عليها، تلك هى تشريع الصيام لتكفير الذنوب، مما يؤكد أثر الصيام فى تهذيب النفس وكبح جماحها... ولذلك جعل الشرع الإسلامى الصوم سببا ووسيلة للتطهير من بعض الذنوب.

وهنا، نؤكد أن الصوم ذاته تكفير لذنوب وقعت من الصائم، وذلك بنصّ أحاديث نبوية منها ما رواه أبو سعيد الخدرى عن النبى قال: «من صام

رمضان وعرف حدوده وتحفظ مما كان ينبغى أن يتحفظ منه كفر ما قبله» رواه البيهقى وابن حبان.

كما علينا، أيضاً، أن نذكر بالحديث النبوى الشهير، الذى يقول فيه رسول الله «من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه». وحول «إيمانا واحتسابا» يقول الدكتور منيع عبد الحليم محمود [٣٠] إنه لكى يكون الصوم مكفرا للذنوب، فيجب على الصائم أن يتعلم من الصيام مراقبة الله فى أعماله، والإخلاص له، وعند ذلك يحترز عن الخطايا والمنكرات... والله سبحانه وتعالى غنى عن عبادة الناس، ولكن الناس فى حاجة إلى مغفرته... ورمضان من أفضل الأوقات التى تكون فيها العبادة خالصة للمولى عز وجل، وأيضا فرصة لمغفرة الذنوب والخروج من ذل المعصية إلى عز الطاعة... ولقد اشترط رسول الله صلى الله عليه وسلم فى مغفرة الذنوب أن يكون الصوم إيمانا واحتسابا، ويشرحه الحديث الذى مرّ معنا: «من صام رمضان وعرف حدوده وتحفظ مما ينبغى له أن يتحفظ...». وحين يحقق الصائم هذه التحرّزات، وينأى بنفسه عن الذنوب، يكون الصوم له كما قال رسول الله: «الصيام جُنة وحصن من النار» رواه أحمد.

صـــيام التطوّع فى الإسلام

هذا الموضوع، وغيره من الموضوعات الفقهية، مشروح بالتفصيل فى كتب الفقه المتخصصة، شرحاً مُسهباً، ومليئاً بالمقابلات والاختلافات والاتفاقات فيما بين المذاهب الفقهية العديدة، ولكننا نوجز هذه الشروح المسهبة فى النقاط التالية (٣١)، (٣٢)، (٣٣):

١ – صوم ستة أيام من شوال:

وهى من أفضل صيام التطوع، لقربها من شهر رمضان، فقد روى مسلم، وأحمد، وأبو داود، والترمذى، وابن ماجة، والبزار، وأبو نعيم، والطبرانى، عن رسول الله: من صام رمضان ثم أتبعه ستا من شوال فذاك صيام الدهر.

وروى أحمد، والنسائى، وابن ماجة، والبزار، عن رسول الله: من صام رمضان وستة أيام بعد الفطر كان تمام السنة، وذكر بعده قول الله تعالى: ﴿مَن جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَن جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلا يُجْزَىٰ إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لا يُظْلَمُونَ (١٦٠)﴾ سورة الأنعام. فصيام شهر رمضان ثلاثين يوما، جزاؤه ثلاثمائة، وستة أيام من شوال جزاؤها ستون، فيكون المجموع ٣٦٠ يوما، يعنى سنة هجرية أو يزيد. ومن داوم على هذا طوال حياته، فكأنه صام حياته كلها، وهو بالنسبة له " الدهر ".

واختلف الفقهاء فيما بينهم حول تتابع هذه الأيام الست، فقال البعض بأفضلية تتابعها، وقال البعض لا يضرّ إن تفرقت، ولكن المهم أن تكون فى شهر شوال. وبالطبع فهى الأيام التى تلى يوم عيد الفطر، وهو من الأيام التى يحرّم الإسلام الصيام فيها... والحكمة من مشروعية صيام هذه الأيام من شهر شوال أنها تجبر النقص الذى قد يحدث فى صيام شهر رمضان.

٢ - صيام الأيام البيض:

هى الأيام التى يظهر فيها القمر واضحا من أول الليل إلى آخره، وهى الأيام: الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر، ويكون نهارها كليْلها أبيض، أى مضيئا أو منورا.

وهناك من النصوص ما يفيد بعدم تحديد هذه الأيام أو تخصيصها بالثلاثة الوُسطى من كل شهر، فعن معاذة العدوية أنها سألت عائشة: أكان رسول الله يصوم من كل شهر ثلاثة أيام؟ قالت: نعم. فقلت لها: من أى الشهر كان يصوم؟ قالت: لم يكن يبالى من أيام الشهر يصوم. ولم يواظب الرسول على ثلاثة أيام معينة حتى لا يظن أحد أنها واجبة الصيام... وإن كان هناك من النصوص ما يفيد تغيير رسول الله للأيام الثلاثة التى كان يصومها كل شهر تطوعا، فلقد روى الترمذى، وقال حديث حسن، عن عائشة قالت: كان رسول الله يصوم من الشهر السبت والأحد والاثنين، ومن الشهر الآخر: الثلاثاء والأربعاء والخميس. ويقول الحافظ ابن حجر فى "فتح البارى": كان يوزعها حتى تظل الأيام متصلة بالعبادة، ويفرّقها حتى لا يكون هناك حرج

ولا مشقة لمن يريد من أمته أن يقتدى به.

٣ - صيام يومى الاثنين والخميس:

كانت اليهود تصوم يومى الاثنين والخميس من كل أسبوع، وكان المتدينون فيهم يحرصون على هذا، وجاء النصارى فأبطلوا صيامهما، فلقد ورد فى قاموس الكتاب المقدس: إن الكنيسة المسيحية الأولى وقد ثارت ثورتها ضد اليهود.. وما دام صيام الاثنين والخميس قد أصبح شعارا مميزا لليهود، فقد ذهبت الكنيسة تنهى أتباعها لكيلا يصوم النصارى هذين اليومين مع المنافقين اليهود، وإنما عليهم أن يصوموا يومى الأربعاء والجمعة.

ولقد جاء خاتم الأنبياء والمرسلين، فأحيا ما اندثر أو كاد من هذه الشعيرة الإلهية، بين تعصّب اليهود أولا، ثم تمرّد الكنيسة عليها ثانيا، ثم إهمالها من اليهود أخيرا... روى أحمد، والترمذى، والنسائى، وأبو داود، وابن ماجة: أن النبى كان يتحرّى صيام الاثنين والخميس. ولما سُئل عن تحرّيه لهذين اليومين وصيامه لهما أسبوعيا أجاب بقوله: تعرض الأعمال كل اثنين وخميس، فأحب أن يعرض عملى وأنا صائم رواه أحمد، والترمذى، والنسائى، وابن ماجة. وروى أحمد عن أبى هريرة أن النبى كان أكثر ما يصوم الاثنين والخميس، فسُئل فى هذا، فقال: إن الأعمال تعرض كل اثنين وخميس فيغفر الله لكل مسلم - أو كل مؤمن - إلا المتهاجرين، فيقول: آخرهما، والهجر يكون بالخصومة أو العداوة أو البغضاء...

كما كان رسول الله يداوم على صيام يوم الاثنين، وحين سُئل عن هذا قال: ذاك يوم وُلدت فيه، ويوم بُعثت، أو أنزل علىّ فيه رواه مسلم فى صحيحه من حديث أبى قتادة.

٤ - صيام التسع الأوائل من ذى الحجة:

وهى من صيام التطوع التى صامها رسول الله، فعن بعض أزواج النبى قلن: كان رسول الله يصوم تسع ذى الحجة، ويوم عاشوراء، وثلاثة أيام من كل شهر.. رواه أبو داود، وهو من أصحاب الصحاح.

وروى ابن عباس عن النبى أنه قال: ما العمل فى أيام أفضل من العمل فى هذه، ويقصد الأيام العشرة الأولى من ذى الحجة. قالوا: ولا الجهاد؟ قال: ولا الجهاد، إلا رجل خرج يخاطر بنفسه وماله، فلم يرجع بشئ. فتكون هذه العشر من أفضل الأيام التى يُكثر المسلم فيها من الطاعات، وأما الصيام فمحرّم صيام اليوم العاشر منها، وهو عيد الأضحى، ولكنه يوم من أفضل الأيام للعبادات الأخرى... والأيام تشمل النهار والليل.

كما تتضمن هذه الأيام يوم عرفة، حين يقف الحجيج بجبل عرفة، وهو من أعمال الحج، وصومه لغير الحاج سنة، وللحاج أن يختار إن شاء صامه، وإن شاء تركه إذا خشى على صحته لما يقوم به من أعمال ويمارسه من نشاط كبير فى هذا اليوم... روى الترمذى عن ابن عمر قوله: حججت مع النبى فلم يصمه، يعنى يوم عرفة، ومع أبى بكر فلم يصمه، ومع عثمان فلم يصمه، وأنا لا أصومه، ولا آمر ولا أنهى عنه.

ومن الأحاديث التى ترغّب فى صوم يوم عرفة لغير الحاج، ما رواه مسلم، وأحمد، والنسائى، وأبو داود، وابن ماجة، واللفظ لمسلم، قال رسول الله: صيام يوم عرفة أحتسب على الله أن يكفر السنة التى قبله والسنة التى بعده.

ومن الأحاديث التى ترغب فى إفطار يوم عرفة لمن يحُج، ما رواه أحمد وابن ماجة، عن أبى هريرة أنه قال: نهى رسول الله عن صوم يوم عرفة بعرفات.

٥ - صوم شهر المحرَّم:

روى مسلم، وأحمد، وأبو داود، والنسائى، والترمذى، وابن ماجة، عن أبى هريرة قال: سُئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أى الصيام أفضل بعد رمضان ! قال: شهر الله المحرم. وأخرج الترمذى حديثا بإسناد حسن عن على أنه سمع رجلا يسأل رسول الله وهو قاعد فقال: يا رسول الله: أى شهر تأمرنى أن أصوم بعد شهر رمضان؟ فقال: إن كنت صائما بعد شهر رمضان فصم المحرم، فإنه شهر الله. وروى مسلم عن أبى هريرة قال: قال رسول الله: أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم، وأفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل.

هذا، كما ورد الترغيب فى صيام شهر المحرم ضمن الأشهر الحرم، وهى المحرم ورجب وذى القعدة وذى الحجة. ففى حديث طويل عن مجيبة الباهلية أنه أمر القادر على الصيام أكثر من شهر رمضان، بصيام ثلاثة أيام كل شهر، ومَن لديه طاقة أكثر من هذا أن يصوم من الأشهر الحُرم ما استطاع: . . . صُم من الحُرم واترك، صُم من الحرم واترك. وفى الحديث النهى عن تتابع الصيام، فلا يزيد على ثلاثة أيام، ثم يفطر ثم يصوم ثم يفطر، وبالطبع هذا فى صيام التطوع. . .

ومن الواضح أن الأحاديث النبوية ترغب فى الإكثار من الصوم فى الأشهر الحرم الأربعة، ولا تدعو إلى صيامها بجميع أيامها. . . وإفراد شهر رجب بالصوم لم يرد فيه نصّ، ولم يندب صيامه لعينه، وإنما جاء ضمن الأشهر الحرم. قال الحافظ ابن حجر فى "فتح البارى": لم يرد فى فضله، ولا فى صيامه، ولا فى صيام شئ منه، ولا فى قيام ليلة مخصوصة منه، حديث صحيح يصلح للحُجة، يعنى: الاستدلال به.

٦ - الصيام فى شهر شعبان:

روى البخارى ومسلم عن أم المؤمنين عائشة أنها قالت: لم يكن النبى يصوم شهرا أكثر من شعبان، فإنه كان يصوم شعبان. وفى صحيح مسلم عن عائشة أيضا أنه لم يستكمل صيام شهر إلا رمضان، وعن عائشة أيضا أنها قالت: كان رسول الله يصوم حتى نقول لا يفطر، ويفطر حتى نقول لا يصوم، فما رأيت رسول الله استكمل صيام شهر إلا رمضان، وما رأيت أكثر صياما منه فى شعبان. . .

وعن الحكمة من صيام رسول الله صلى الله عليه وسلم لشهر شعبان، روى أبو داود والنسائى وصححه ابن خزيمة عن أسامة بن زيد قال: قلت يا رسول الله، لم أرك تصوم من شهر من الشهور ما تصوم من شعبان !! قال: ذلك شهر يغفل الناس عنه بين رجب ورمضان، وهو شهر ترفع فيه الأعمال إلى ربّ العالمين، فأحبّ أن يُرفع عملى وأنا صائم. كما أن صيام شهر شعبان إلا قليلا، يُعد تمهيد وتدريب لصيام شهر رمضان حينما يهل هلاله.

٧ – صـــيام يوم وإفطـــار يوم:

هو لمن يستطيعه، وقد ورد عن رسول الله أنه هذا أحبّ أنواع الصيام إلى الله، وقال: ذاك صوم داود رواه مسلم... كما روى مسلم قوله: أحب الصيام إلى الله صوم داود، كان يصوم يوما ويفطر يوما. وحين جاءه عبد الله بن عمرو بن العاص يسأله الصيام، لأن لديه طاقة كبيرة على الصيام، فقال له: صُم يوما وأفطر يوما، وذلك صيام داود عليه السلام، وهو أعدل الصيام.

حواشى الباب الأول

١ - محمود إمبابى (د) : لماذا سُمى رمضان بهذا الاسم؟ جريدة "صوت الأزهر، ٢٠٠٥/١٠/٧م.

٢ - محمود إمبابى(د) : المرجع نفسه.

٣ - عبدالمعطى عبادة: رمضان فى مرآة اللغة. ضمن كتاب "شهر رمضان"، هدية مجلة منبر الإسلام القاهرة، رمضان ١٣٩٧هـ/أغسطس ١٩٧٧م.

٤ - محمد محمود شعبان(د) : فضائل رمضان التسع. كتيب "رمضان.. تفسيرا وحديثا وفقها وعبادة"، هدية مجلة الأزهر، رمضان١٤٠٥هـ.

٥ - مصطفى محمد عرجاوى (د) : فرحة الصائم فرحتان. مجلة الوعى الإسلامى الكويت٤٥٦ ١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م.

٦ - مصطفى محمد عرجاوى (د) : المرجع نفسه.

٧ - محمد عبدالعزيز عدوى: رمضان.. رؤية منهجية باتجاه الأفق. مجلة الوعى الإسلامى (الكويت) ٢٢٥، ١٤١٣هـ/١٩٩٣م.

٨ - مصطفى أبو سليمان الندوى(د): شهر رمضان وعلاقته بحرف الصاد. مجلة الوعى الإسلامى (الكويت) (٤٨١) ١٤٠٦هـ/٢٠٠٥م.

٩ - زيد بن محمد الرمانى (د): الأربعون الرمضانية أربعون بركة فى شهر رمضان. المجلة العربية (السعودية) (٣٤٤) ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م.

١٠ - عبدالمحسن بن على المحسن: من كتابه "رياض الجنان فى شهر رمضان"، ونشره بعنوان وقفة مع بعض الأحاديث الضعيفة التى كثر تداولها بين الناس فى رمضان، على موقع "الدعوة"، بشبكة الإنترنت.

١١ - ناول عبدالهادى (د) : الصوم. مجلة المنهل (السعودية) (٥٨٨) ١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م.

١٢ - سعود بن عبدالله الفنيسان (د) : صيام من قبلنا. منشور على موقع "الدعوة"، بشبكة الإنترنت.

١٣ - أحمد غنيم (د) : فلسفة الصيام فى الديانة اليهودية والنصرانية وفى الإسلام- دراسة تقارنية. مطبعة حسان (القاهرة)، ط١، ١٤٠٥هـ/١٩٨٥م.

١٤ - أحمد غنيم (د) : المرجع نفسه.

١٥ - أحمد غنيم (د) : المرجع نفسه.

١٦ - السعيد عاشور (د) : شعيرة الصوم فى الإسلام. القاهرة، ط٢، ١٩٩٥م.

١٧ - عبدالمعز عبدالحميد الجزار: مع الصائمين فى شهر المغفرة والغفران. كتيب هدية مع مجلة الأزهر، رمضان ١٤١٩هـ.

١٨ – القسم العلمى والصحى: استقبل رمضان بصحة ومزاج. موقع إسلام أون لاين. ٢٠٠٦/٩/١٣م.
١٩ – رجب عبدالمنصف: نقلا عن الشيخ مصطفى عبدالرازق. مجلة منبر الإسلام (القاهرة)، (٦٤٩) ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م.
٢٠ – صداع اليوم الأول. موقع "المسلم" على شبكة الإنترنت، ١٤٢٤/٩/١هـ.
٢١ – محمود الذوادى (د) : علم النفس القرآنى وصيام رمضان. مجلة العربى (الكويت) (٤٥٨) ١٩٩٧م.
٢٢ – محمد بن حسن الدريعى: محاضرة بجامع الأميرة موضى بن أحمد السديرى (الرياض/ السعودية)، عرضها: سليمان الصالح، على موقع "الدعوة"، بشبكة الإنترنت.
٢٣ – عبدالوهاب المشهدانى (د) : فضائل الصيام. مجلة منار الإسلام (أبو ظبى) (٩٢٤(١٤١٩هـ/١٩٩٩م.
٢٤ – طارق عبدالفتاح شديد: عرض كتاب "فقه الصيام" للدكتور/ يوسف القرضاوى. مجلة الوعى الإسلام (الكويت) (٣٨٥) ١٤١٨هـ/١٩٩٨م.
٢٥ – مجلة رابطة العالم الإسلامى (مكة المكرمة) (١١٩) ١٤٠٣هـ/١٩٨٣م. وقد نقلنا هذا عن مجلة الحج والعمرة (السعودية) (٢٥٣) ١٤١٧هـ/١٩٩٧م.
٢٦ – شريف حمودة: الصوم عن الكلام.. لغة هذا العصر. موقع إسلام أون لاين، ٢٠٠٤/١٠/٣١م.
٢٧ – محمد الدسوقى (د) : الصيام عن الكلام فى الإسلام. مجلة الوعى الإسلامى (الكويت) (٤٣٣) ١٤٢٢هـ.
٢٨ – محمد رجاء حنفى عبدالمتجلى: الصيام: تربية.. وإرادة.. وكفارة. مجلة الهداية (البحرين) (١٧٤) ١٤١٢هـ/١٩٩٢م.
٢٩ – عبداللطيف البريجاوى: أصناف الناس أمام رمضان. موقع "صيد الفوائد" على شبكة الإنترنت.
٣٠ – منيع عبدالحليم محمود (د) : الصوم فرصة لمغفرة الذنوب. جريدة "صوت الأزهر"، غرة رمضان ١٤٢٥هـ/أكتوبر ٢٠٠٤م.
٣١ – أحمد غنيم (د) : مرجع سابق.
٣٢ – أحمد عمر هاشم (د) : الصيام فى الإسلام. مكتبة الأسرة (الهيئة المصرية العامة للكتاب)، ط١، ٢٠٠١م.
٣٣ – السعيد عاشور (د) : مرجع سابق.

الباب الثانى

الصيام الإسلامى..
وقاية وعلاجاً

الصوم سُنة فى الأحياء وليس فقط فى الإنسان وحده، بل يصوم العديد من أصناف الحيوانات والطيور والحشرات وحتى النباتات، تصوم، فتقضى فترة من الصيام فى كل عام ... وقديماً صامت الأمم السابقة لأغراض دينية أو أخلاقية، أو بغرض المساعدة على الشفاء، وهو ما كان يمارسه وينصح به هيبوقراط المسمّى "أبا الطب" منذ عشرة آلاف عام... وجاء المسلمون فعرفوا للصوم فوائده الصحية، فى الوقاية من بعض الأمراض وعلاج البعض الآخر، وبعد مئات السنين من حضارتهم التى امتدت لأكثر من ألف عام جاء عصر النهضة فتعرّف الأطباء فيه على أهمية الصوم ودوره فى الوقاية من الإصابة بكثير من الأمراض، بل وعلاج الكثير من الأمراض، حتى أن هناك مصحات طبية مخصصة لهذا النمط من العلاج فى روسيا والولايات المتحدة وبعض الدول الأوروبية.

هذا، ونقسم الباب الحالى إلى مجموعة من الفصول، يدور أولها فى الأمراض التى ثبت بالدليل الطبى أن الصيام يقى من الإصابة بها، ثم يدور الفصل الثانى فى الأمراض التى يفيد الصيام فى علاجها والشفاء فيها، كما يتناول الفصل الثالث الحالات المرضية التى يبيح الشرع الإسلامى الإفطار فيها، تطبيقاً لما نزل من القرآن الكريم ولما ثبت فى أحاديث رسول الله ...

ثم نعرض فى الفصل الأخير لنقاط الائتلاف ونقاط الاختلاف بين الصيام الإسلامى والصوم الطبى، وعرض أهم الميزات التى يتفوق الصيام بالنظام الإسلامى بها على أسلوب التجويع، كوسيلة طبية لعلاج بعض الأمراض... وقبل هذا وذاك سنمهد للباب إجمالا بالتمهيد التالى...

لقد انقسم المسلمون إزاء الصيام وغيره من العبادات إلى فريقين، أحدهما يقول بأداء العبادات دون التفكير فى ثمارها العائدة على المسلم، أو حتى التفكير فى الحكم من وضعها وفرضها، لأن هذا يفسد – فى نظرهم – أو يؤثر سلبا فى جوهر العبادة، فعلى المسلم أن يعبد الله بالأوامر التكليفية وإن لم يفهم العلل فيها... ومن أبرز القائلين بهذا الأستاذ / سيد قطب رحمه الله فى تفسيره المسمى " فى ظلال القرآن " : ... ومع أننى لا أميل إلى تعليق الفرائض والتوجيهات الإلهية فى العبادات – بصفة خاصة – بما يظهر للعين من فوائدها الحسية، إذ الحكمة الأصلية فيها هى إعداد هذا الكائن البشرى لدوره فى الأرض، وتهيئته للكمال المقدر له فى الحياة الآخرة... مع هذا، فإننى لا أحبّ أن أنفى ما تكشف عنه الملاحظة أو يكشف عنه العلم من فوائد لهذه الفرائض والتوجيهات... وفريق يقول بإعمال العقل – الذى هو منحة الله للإنسان – فى فهم الدلالات والحكم والأسرار الموجودة فى هذه التكاليف والعبادات (١).

ونحن مع هؤلاء وأولئك، فنحن نعبد الله بأوامره التكليفية، ونؤدى العبادات بحسب ما افترضه الله علينا، ولكن إذا توصلنا إلى معرفة بعض الحكم منها، وتعرّفنا على بعض دلالاتها، واكتشفنا أسرارا من أسرارها، فإن هذا بلا شك يُسهم فى خدمة الدعوة الإسلامية، ويوسّع دائرة الامتداد الجغرافى لهذا الدين الحنيف المليئ بالكنوز...

أقوال فى الصيام

يقول الأمريكى الدكتو ماك فادون فى حوار له كانت قد أجرته معه إحدى المجلات الأمريكية : لقد عالجت كثيراً من الأمراض عن طريق الصوم... إن كل إنسان يحتاج إلى الصيام، إن لم يكن مريضاً؛ لأن سموم الأغذية

والأدوية تجتمع فى الجسم فتجعله وصفياً كالمريض، فتثقله وتقلل نشاطه... فإذا صام تحللت هذه السموم من جسمه بعد أن كانت متجمعة، فتذهب عنه، ويخف وزنه، حيث يصفو صفاءً تاماً، ويستطيع أن يسترد وزنه، ويجدّد حيويته فى مدة بسيطة، بعد الإفطار، ولكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل. وأضاف هذا الحكيم قائلا: إن أكثر الأمراض تأثرا بالصيام هى أمراض المعدة، فالصوم بالنسبة لها كالعصا السحرية، فهو يسارع فى شفائها، ويرى المعالج به العجب العجاب... وتلى أمراض المعدة أمراض الدم، ثم أمراض العروق، كالروماتيزم وغيره.

ووضع الدكتور وولف باير وهو طبيب وعالم ألمانى كبير كتابا بعنوان " العلاج بالصوم وعلاج المعجزات" : أكد فى بعض فصوله أن الصوم هو الواسطة الأكثر فعالية للقضاء على أى مرض من الأمراض... ثم أضاف قائلاً: إن الصوم والجراحة هما الأمران الكبيران اللذان نملكهما فى عتادنا الطبى...

وكان الزعيم الهندى المهاتما غاندى يقول عن الصوم: إن الصيام بالنسبة للروح كالعين للجسد، فما تفعله العينان للدنيا الخارجية، يفعله الصوم تماماً كذلك للدنيا الباطنية...

وأما الفنان الإيطالى العالمى " مايكل أنجلو " فقد سُئل ذات يوم عن سرّ صحته الجيدة ونشاطه الفياض بعد أن جاوز الستين فقال: إننى أعزو احتفاظى بالصحة والقوة والنشاط فى سنوات كهولتى إلى ممارستى للصوم من حين لآخر، فى كل عام أصوم شهراً، وفى كل شهر أصوم أسبوعاً، وفى كل أسبوع أصوم يوما، وفى كل يوم آكل وجبتين بدلاً من ثلاث وجبات !!

ويقول صاحب الإحياء، أبو حامد الغزالى: الصيام زكاة للنفس، ورياضة للجسم، وداع للبر، فهو للإنسان وقاية وللجماعة صيانة... وفى جوع الجسم صفاء القلب، وإيقاد القريحة وإنفاذ البصيرة لأن الشبع يورث البلادة، ويعمى القلب، ويكثر الشجار فى الدماغ فيتبلد الذهن... والصبى إذا ما

كثر أكله بطل حفظه، وفسد ذهنه... أحيوا قلوبكم بقلة الضحك، وقلة الشبع، وقلة الحسد، وطهروها بالجوع تصفو وترق .

وقبل أن ندخل فى فصول الباب الحالى، علينا أن نتذكر شطراً من آية قرآنية، وحديثاً من أحاديث الرسول ، ففى آيات الصيام الواردة فى سورة البقرة، وبعد تعديد حالات يشق فيها الصيام على المسلم، وإباحة الفطر له، يقول الله : ﴿ ...**وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ** (١٨٤) ﴾ (سورة البقرة)، و﴿**إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ**﴾ هذا شرط دائم التحقق مع مرور الأيام، ويدلّ ضمن دلالاته المتعددة على أننا سنعلم بخيرية الصيام، حتى فى مثل هذه الأعذار، مستقبلاً... كما يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: صوموا تصحّوا. نود التنبيه أيضاً إلى أن الحديث الأخير يجرى على الألسنة كثيرا، وهو مفيد فى فضائل الأعمال، وقد أخرجه أحمد بن حنبل والطبرانى وأبو نعيم والحاكم، ولكن للأمانة العلمية والدينية فإن أهل الحديث قالوا بضعفه...!!

الفصل الأول

الصيام والتغذية

مدخـــــــل:

الطعام والشراب فى الإسلام وسيلة وليسا بغاية، وسيلة لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم كى يتمكن من ممارسة أنشطته المختلفة، ومن هذه الأنشطة أداء العبادات، كما يحتاجه لإعادة بناء ما يتهدم من خلاياه، و لتعويض الفاقد من درجة حرارة الجسم والقيام بالأعمال الصالحة... وقد احتفى الإسلام بالطعام والشراب، فوضح لهما العديد من الأدب والتوجيهات، فى كسبه والحصول عليه، وفى تناوله واستعماله، وفى بذله والتصدق به [٢]؛ فالمسلم حين يحصل على طعامه وشرابه بطرق مشروعة فيحسب له هذا فى ميزان حسناته، وحين يأكل ويشرب باعتدال ودون نهم أو إفراط، فهو بذلك يكون عابدا لله، وحين يبذل مما يملكه من طعام وشراب للمحتاجين والفقراء والمساكين ، فهو بذلك من أهل الكرم والجود والسخاء، وبذلك ينال من الأجر والثواب مالا يعلم مقداره إلاّ الله، صاحب الكرم المطلق والوجود الأعظم والسخاء الأمثل...

وفى شهر رمضان، يتناول المسلم الصائم الطعام بأمر الله، وبأمر رسول الله، ويمتنع عن تناول الطعام بأمر الله وبأمر رسول الله ، وهذا وذاك وارد

ومفصل فى القرآن الكريم والسنة الشريفة... بل وصل اهتمام الإسلام بالطعام وبذله للمساكين والفقراء والمحتاجين إلى أنه جعله وسيله لتقوية الإيمان بالصدقات ، وجعله لتصحيح ما قد يعترى العبادات من نقص ومثاله: إطعام ستين مسكينا كفارة الفطر العمد فى نهار شهر رمضان (٣).

وإنه لمما شك فيه أن الإفراط فى تناول الطعام يؤدى إلى إصابة الإنسان بأمراض عديدة، ناجمة عن استهلاك ما فوق حاجته، ولقد أكد كثير من الحكماء والأطباء أن معظم الناس يأكلون كميات تزيد عن حاجاتهم، ولذلك فهم يخزنون منها ما تزداد به أوزان وأحجام أجسامهم، وما تثقل به كاهل الأعضاء الداخلية، كالقلب والكبد وغيرهما..

والصيام فى الإسلام، وسيلة لتحقيق العديد من الغايات، وإن كانت الغاية الأسمى هى "التقوى" ، فمن هذه الغايات إتاحة الفرصة لأعضاء الجسم المسئولة عن الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائى وما يترتب عليه من عمليات وإعطاؤها، قسطاً من الراحة... والصيام بالنظام الإسلامى، الذى هو الاعتدال فى أعظم صورته، قد توصل أطباء العلاج بالصوم أو التجويع إلى اتباعه من حيث الكيفية والكمية لعلاج مرضاهم.

قال العلماء: أكبر الدواء تقدير الغذاء. وإلاّ، فإن الاسترسال مع شهوة البطن يجعل من الطعام غاية، بينما هو فى الواقع وسيلة... وعندما يصبح الطعام فى ذاته غاية، فإن النهم فيه يقود إلى الهوان، ذلك بأن النهم بالطعام يعنى إيثار الشهوة على الدين... ومتى غلبت الشهوة، كان الحمق، وكان السفه، لأن الأحمق حقا هو الذى يملأ بطنه من كل ما وجد (٤).

إنما يتولد أكثر العلل من زوائد الطعام أى الكميات الزائدة ، وهو ما أشارت إليه السنة المطهرة، بإدخال الطعام على الطعام، وذلك بأن مراتب الطعام كما يقول بن قيم الجوزية، هى: مرتبة الحاجة، ثم مرتبة الكفاية، ثم مرتبة الفضلة... وتجاوز المرتبتين الأوليين داخل بالمرء فى منطقة الخطر، والتى جاء رمضان ليرده عنها، حتى يكون التنافس بيننا فى الإنفاق، وليس التنافس فى التبذير...

الحاجة الغذائية للإنسان

هناك سلوكيات غذائية خاطئة كثيرة عند مختلف الشعوب، كما أن الجهل بالحاجات الضرورية للجسم من الغذاء هو السبب الحقيقى لكثير من الأمراض، فالخلل الغذائى هو المتهم الأول لحدوث أمراض مختلفة فى جسم الإنسان . ومن ثم علينا أن نتعرف على المجموعات الغذائية التى يتطلبها جسم الإنسان حتى يعيش صحيحاً، وأما المقادير المطلوبة له من هذه المجموعات فإنها تختلف بحسب السن، وطبيعة العمل، والوضع الصحى .

تُصنف الأغذية المختلفة أو بالأدق محتوياتها فى المجموعات الآتية :

(أ) البروتينيات:

هى مواد ذات أهمية ضرورية لأنها تدخل فى بناء الخلايا وتكوين الأنسجة، ولذلك فلا غنى عنها سواء فى مراحل النمو المختلفة فى دورة حياة الإنسان، حيث الطلب مُلح للتوسع فى مساحات الأنسجة، أم فى مراحل الإنسان التالية؛ حيث من الضرورى أن يتم تجديد التالف من خلايا الجسم. والمواد البروتينية قد تكون حيوانية الأصل وقد تكون نباتية الأصل، وجسم الإنسان فى حاجة إلى هذه المواد من مصادرها الأصلية. فالمواد البروتينية ذات الأصل الحيوانى نحصل عليها من اللحوم الحمراء كلحوم البقر والغنم واللحوم البيضاء كلحوم الدجاج وغيره من الطيور وكذلك الأرانب .

أما المواد البروتينية ذات الأصل النباتى فنحصل عليها من البقوليات كالفول والعدس والفاصوليا وغيرها... وهناك مصادر أخرى للبروتينيات تفيد فى نمو جسم الإنسان وتكوين عظامه مثل اللبن والجبن والبيض...

ب - السكاكر والنشويات:

هى إجمالاً مواد كربوهيدراتية تمثل المصدر الأساسى للطاقة فى جسم الإنسان، ويستهلك منها الجسم ما يعينه على أداء أنشطته المختلفة، ويخزن الباقى فى شكل "جليكوجين" فى الكبد، أو دهون فى أنسجة الجسم

الأخرى، كالعضلات وغيرها... ومن أهم مصادر هذه المتطلبات: الخبز - قمحاً أو شعيراً وذرة - الأرز، البطاطس، والبطاطا...

جـ - الشحوم والدهون:

الشحوم والدهون مواد تقوم بما تقوم به المواد السابقة، تقريباً، حيث تمدّ الجسم بالطاقة اللازمة له، وتدخل في تركيب خلاياه... ولكن تختلف المواد الدهنية عن المواد النشوية في فترة بقائها بالمعدة، لأنها صعبة الهضم، ولذلك تبقى بالمعدة لفترة أطول، وقد تسبب الإحساس بالانتفاخ... ومن مصادر المواد الدهنية اللحوم الحيوانية والطيور والزبد.

د- الفيتامينات والماء والعناصر المعدنية:

الفيتامينات لها دور كبير في الجسم، وهي متنوعة بحسب الأدوار التي تؤديها بالجسم، ويؤدي اختفاؤها، أو نقص مقاديرها، إلى ظهور أمراض مختلفة بالجسم... وبدون الدخول في التفاصيل، فإن أهم المصادر الغذائية للفيتامينات هي الخضراوات، كالبامية والملوخية والطماطم والخس والجرجير والكرنب... وكذلك الفواكه المختلفة. أما الماء فهو الوسط الذي تجري فيه جميع العمليات الحيوية بالجسم، كما أنه وسيلة أساسية لتخليص الجسم من المواد الضارة مع البول أو العرق ... وأما المواد المعدنية فذات دور مهم في عمليات النمو كتكوين العظام مثلا، وفي التنفس، وفي الإخراج... إلخ. ومن أهم المواد المعدنية التي يحتاجها جسم الإنسان: أملاح الحديد والكالسيوم والفسفور واليود... ومن أهم مصادر الحديد: العسل الأسود والكبد. ومن أهم مصادر الكالسيوم: الحليب والزبادي والجبن والبيض والموز والبرتقال، وهي كذلك من أهم مصادر الفسفور... ومن أهم مصادر اليود: السمك والجرجير والبصل والجزر.

سلوكيات غذائية مرفوضة

قبل أن نتحدث عن بعض السلوكيات الغذائية المرفوضة في شهر رمضان، نرى من الملائم أن نمهّد لها بقولنا إن الإنسان الطبيعي العاقل يأكل ليعيش،

وليس هو الذى يعيش ليأكل... فالطعام والشهوة إلى الأكل، إذن، ليسا غاية وإنما هما وسيلة... وسيلة لتنمية الجسم وحمايته من الضعف حتى يستطيع الإنسان أن يؤدى دوره فى هذا الكون... أما إذا عاش الإنسان ليأكل واعتبر الطعام غاية، فإنه لن يستطيع أن يحقق دوره فى هذه الحياة،كما حدده الله ...

واتخاذ الطعام غاية والتلذذ بأصنافه هدفاً له تاريخ قديم، فعند الرومان كانت الموائد الشهية والولائم العامرة تمتد لساعات عديدة قد تطول لأيام، تستهلك خلالها كميات هائلة من أشهى الأطعمة وألذ الأشربة، وبعد أن يأكل المدعوون حتى الشبع، يضعون أصابعهم فى أفواههم ويتقيأون ثم يعودون مرة ثانية للموائد ينتهبون منها ما لذ وطاب...!!

ويبدو هذا غريبا، ولكن المدنية الحديثة صنعت ما هو أغرب، فقد عدد خبراء الأغذية ألوان الطعام تعديداً، وعقدوها تعقيداً، وذلك بما أضافوا إليها من مركبات تجاوز عددها الثلاثة آلاف مركب كيميائى، وكل هذا ليكسبوا الطعام ألوانا متنوعة، وروائح متعددة، ومذاقات جديدة، تغرى بتناول المزيد والمزيد...!! .

إن العبرة فى الطعام، إذن، هى التوازن والتنوع وإمداد الجسم بالمجموعات الغذائية الضرورية، وبالكميات التى يحتاجها الجسم فقط... العبرة، إذن، ليست بالكمية وإنما هى بالنوعية، فالذين يأكلون كثيراً ويملأون المعدة هم أكثر الناس أمراضاً وأقصرهم أعماراً، لما يحمّلون أجسادهم من أعباء مرهقة لهضم وتمثيل وتخزين كميات زائدة عن الحاجة، ينتج عنها كميات كبيرة من المخلفات والسموم ذات الأضرار الكبيرة.

وإنه لمن المؤسف أن يتحوّل شهر رمضان، عند بعض الناس، إلى شهر طعام وشراب، فإذا كان الواحد منهم يصوم نهارا، فإنه لا يرحم نفسه طوال الليل من التهام كميات من الطعام تؤدى إلى حدوث ارتباك خطير فى جميع أنحاء جسمه... وبذلك تنتفى الحكمة من الصيام، وهى ملخصة فى قول الرسول «صوموا تصحّوا». و إذا كانت معدة الإنسان المعتدل تسع ٢٥٠ سنتيمتراً

فقط، فإن حجمها يصل عند الإنسان الشره إلى ما يقرب من ٢٥٠٠ سنتيمتر مكعب، حتى أنها تتمدد فتقع فى الحوض وترتكز على عظامه، مما يؤدى إلى إصابة صاحبها بأضرار كبيرة... !!

ونقول لمن يُسرف فى الطعام والشراب خلال ليالى رمضان: كُفّ عن هذا، واعلم أن كثرة المواد الدهنية تؤدى إلى الإصابة بمرض البدانة السُمنة وزيادة نسبة الكوليسترول Cholesterol فى الدم، مما يؤدى إلى ضيق الشرايين، وخصوصاً شرايين القلب... وكثرة المواد السكرية تؤدى - عند من لديهم استعداد للداء السكرى - إلى ظهور أعراض هذا المرض، كما أنها تؤدى إلى الإصابة بالبدانة... والإكثار من اللحوم يؤدى إلى زيادة التعرّض للإمساك وظهور أعراض مرض "النقرس"، عند من لديهم الاستعداد للإصابة به... ويؤدى الإكثار من المخللات والمواد الحرّيفة كالشطة والفلفل إلى تهييج الغشاء المخاطى للمعدة، مما يسبب بعض التقرحات بجدارها، إضافة إلى أن ارتفاع أملاح الصوديوم فى المخللات مثلا ممنوع على مرضى الضغط المرتفع والمصابين بأمراض القلب.

فى الوسطية والاعتدال

توجيهات نبوية غذائية

يقول الله فى محكم التنزيل: ﴿ **يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** (٣١) ﴾ (سورة الأعراف)، ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة آكلاً، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»، أخرجه الترمذى، وقال: حديث حسن صحيح، رواه عن المقداد بن معدى كرب، وهذا الحديث الشريف يُطلق علماء الحديث عليه "حديث الثلث"، ويُطلق البعض عليه حديث اللقيمات، ولنا معه وقفة بعد قليل... وقال: إن أفضلكم عند الله أطولكم جوعاً وأكثركم تفكراً، وأبغضكم إلى الله كل نوّام أكول شروب ..!!

وأوصى لقمان ابنه فقال: يا بُنى إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة ... وقد حذر عمر بن الخطاب من كثرة الأكل والشرب، والنهم والشره، فقال: إياكم والبطنة فى الطعام والشراب، فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة، وعليكم بالقصد فيهما، فإنه أصلح للجسم وأبعد عن السّرف ...

هكذا يحذرنا القرآن والسُنة من الإسراف فى الطعام والشراب، وفى هذا من الفوائد العائدة على الإنسان، ما عرفه العلماء والأطباء، ولم يتوصّلوا بعد إلى معرفته، لكنه فى الإسلام دستور غذائى، قوامه الوسطية والاعتدال فيما يتناوله المرء، بحيث لا يرهق أعضاء جسمه، فيؤدى إلى إصابته بأمراض عديدة... لكن هذا لا يعنى أن يحرم المرء نفسه من طيبات الطعام والشرب بما يقيم صلبه ويعينه على ممارسة أنشطة حياته، فالله دعا الإنسان فى أكثر من آية ليأخذ حقه من متاع الدنيا ونصيبه من طيباتها، فقال: ﴿ **وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (١٤١)** ﴾ (سورة الأنعام).

وحتى حين شرع الإسلام الصيام، كان ولا يزال عظيما فى تشريعه، الذى راعى حاجات الإنسان، بدنيا ونفسيا وروحيا، فوضع للصيام منهجا، يتضمن تحديد المدة الزمنية، وتعيين التوقيت، وعدد الساعات اليومية، وجعله متتابعاً خلال ثلاثين يوما، فى كل عام مرّة... فلم يفرض صياماً قصيراً خلال جزء من النهار فقط، ولم يفرض صياما جزئيا؛ أى حرماناً من صنف أو أصناف خاصة من الأطعمة - خلال النهار، ولم يفرض صياماً يواصل الصائم به النهار بالليل...!! وإنما وضع منهجاً للصيام لا يزال العلم يكتشف جوانب من عظمته الصحية البدنية والنفسية... صياماً يوازن بين متطلبات الجسد وحاجات الروح ورغبات النفس.

يقـول الدكـتـور نبيل سليم على [٥] : إن هذا الإنسـان مـدعو إلى أن يـحـقق التوازن بين طبـيـعـة الطين فيه وبين طبيعة الروح، فلكل منـهـمـا ريّه وغـذاؤه الذى يصلـح له ويصلح به، وإذا أخلّ بالـتـوازن فـيـمـا بينهـمـا اخـتـل توازنه بما طغى بعض منه على بعـضـه الآخـر، وقـد حـذرنـا المنهج من أضـرار ذلك الاخـتـلال وأخـطاره، وكـيـف يصل فى أقـصى درجـاته إلى انحـرا ف، إذا كـان جنوحـا إلى الطين، وانغـمـاسـاً فى شـهـيـات الطعـام والشـراب والاسـتـمـتـاع إلى طمس مـراكـز اسـتـقـبال الحق، حتى لا يعـود يخـتلف عن الحيوانات: ﴿ ...وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ (١٢) ﴾ (سورة محمد).

كذلك يحذرنا المنهج من فعل أولئك الذين يحرّمون على أنفسهم ما أحلّ الله من الطيبات، فيبخسون الجسد حقوقه عنتا وحرماناً، ظنا منهم أن التبتل والتفرغ للعبادة، وقمع احتياجات النفس ورغباتها، والانقطاع عن الدنيا، تسامياً بالروح، وهو فى ظنهم خير لهم وأبقى، بينما يبين الله فى كتابه الكريم وكذلك فى سُنة نبيه – معالم الاعتدال والتعامل فى توازن مع طيبات الحياة، فيقول: ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١) قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ (٣٢) ﴾ (سورة الأعراف).

حديث الثلث أو حديث اللقيمات

عن المقداد بن معدى كرب قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: « ما ملأ آدمى وعاءً شرّا من بطنه، حسب الآدمى لقيمات يقمن صُلبه، فإن غلبت الآدمى نفسه، فثلث للطعام، وثلث للشرب، وثلث للنّفس » أخرجه أحمد والترمذى وابن ماجة، واللفظ له، والحاكم فى المستدرك، وقال صحيح الإسناد، ولم يخرّجاه...

قسّم هذا الحديث النبوى "معدة" الإنسان إلى ثلاثة أثلاث، ونصح بألا يزيد الطعام والشراب عما يملأ ثلثى المعدة، وبذلك ينصح أن يترك المرء الثلث المتبقى خاليا... فهل لهذا التقسيم حكمة صحية؟ نعم، لقد أيّد الأطباء والباحثون قديما وحديثا هذا التقسيم، وهذا النظام فى حماية المعدة من التلف، ووقاية الجسم من العطب... وقد شرح غير واحد من علماء المسلمين هذا الحديث النبوى، برواياته، ومنهم ابن القيم الذى قال: ومراتب الغذاء ثلاثة: إحداها مرتبة الحاجة: والثانية: مرتبة الكفاية: والثالثة: مرتبة الفضلة. فأخبر النبى أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته ولا تضعف معها، فإن تجاوزها: فليأكل فى ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس.

فما هى المعدة؟

المعدة جزء من أجزاء الجهاز الهضمي، وتحديدا القناة الهضمية، يقع بين المرئ Esophagus والأمعاء الدقيقة Intestine، وتحيط بها أحشاء عديدة، بحسب الجهة، فيحيط بها من الجهة الأمامية: الفص الأيسر من الكبد والجدار الأمامى للبطن، ويحيط بها من الجهة الخلفية: البنكرياس والطحال والكلية اليسرى والغدة الكظرية والجزء الباطنى من الشريان الأورطى، ويحيط بها من الجهة العلوية: الحجاب الحاجز والمرئ والفص الأيسر من الكبد، ويحيط بها من الجهة السفلية: القولون المستعرض والأمعاء الدقيقة، ويحيط بها من الجهة اليمنى: الكبد والاثنى عشر، ومن الجهة اليسرى: الحجاب الحاجز والطحال...

وتقسّم المعدة إلى: قاع، وجسم، ومنطقة الغار البوابى، وتتصل بها أعصاب، وتغذيها شرايين، وتصب فيها عصارات هاضمة Digestive Juices، ولها صمام بوابى يمنع رجوع الطعام بعد دخوله إليها... ويتألف جدار المعدة من ثلاث طبقات عضلية، وتراكيب أخرى محل تفصيلها كتب الطب والبيولوجيا.

حجم المعدة ووظيفتها:

تقوم المعدة بهضم الطعام الذى يدخل إليها، وتكون درجة الهضم بحسب نوعية الطعام، فمن الأطعمة ما يتم هضمه بها، ومنها ما يُستكمل هضمه فى الأمعاء الدقيقة... ويدخل المعدة لتران من العصارات الهاضمة يوميا، وتنتهى من هضم ما بها، وتدفعه إلى الأمعاء الدقيقة بعد ٢–٣ ساعات من دخوله، إذا كانت نوعيته كربوهيدراتية، ولكنه يبقى لمدة أطول إذا كانت الوجبة بروتينية، وأطول منها إذا كانت غنية بالمواد الدهنية...

والمعدة، بما لها من جدار مرن، يمكنها أن تنتفخ حتى يصل حجمها إلى لتر ونصف اللتر، أما فى حالة الجوع فتبدو صغيرة الحجم، وبدخول الطعان إليها يتمدد جدارها، لتستوعب ما يرد إليها من طعام... وإذا شعر الإنسان بضيق النّفس، فإن هذا يعنى أنه أدخل كمية زائدة من الطعام، اضطرت المعدة معها أن تتمدد لتشغل حيزا غير المعتاد، فتضغط على الحجاب الحاجز Diaphragm.

لماذا يجب أن يحافظ المرء على ثلث المعدة فارغا من الطعام والشراب؟

الإجابة وردت فى الحديث النبوى الشريف، وهى: لنفسه، فهل أوضح العلم الحديث علاقة التنفس بالمعدة؟ نعم، فالحجاب الحاجز يمثل الأرضية للتجويف الصدرى، والسقفية للتجويف البطنى. ويمكن للتجويف الصدرى أن يتسع بفضل ما له من عضلات، وباتساعه يتغير وضع أو مكان الحجاب الحاجز، وباتساعه أيضا ينخفض الضغط بداخل التجويف البطنى... كما يرتفع الضغط بداخل القفص الصدرى وينخفض، حتى يتم حدوث العمليات الحيوية اللازمة للتنفس، من شهيق وزفير، وما يترتب عليهما من استخلاص الإنسان لغاز الأوكسجين وطرده لغاز ثانى أكسيد الكربون وكميات من الماء الزائد عن الحاجة...

وإذا امتلأت المعدة، فإنها تضطر الحجاب الحاجز إلى الارتفاع، فيضيق القفص الصدرى، وإذا أراد أن يتسع وجد صعوبة، فيشعر المرء بضيق

التنفس.. ولذلك، فمن الأفضل أن يحافظ المسلم على ثلث المعدة فارغا، حتى يعمل الحجاب الحاجز بحرية، ويمارس القفص الصدرى مهامه بكفاءته المعتادة، فيسير التنفس سيرته الطبيعية...

أما إذا اتبع الإنسان شهوة البطن، وترك لنفسه العنان، وأكل لها ما تشتهيه، حتى امتلأت معدته، فإنه سيعرّض جهازه التنفسى للإرهاق، وقلبه للإجهاد، وسيصاب بضعف الذاكرة، وقلة التركيز.. لأن المعدة إذا امتلأت سحبت دما كثيرا من الدماغ من أجل تنشيط حركتها، وهو ما يؤدى إلى انخفاض أداء مراكز الدماغ ومنها مركز الذاكرة، وفى هذا يقول أمير المؤمنين على بن أبى طالب : من قلّ أكله صفا فكره... وحين تمتلئ المعدة يزداد معدل ضربات القلب، فيقل معدل التنفس، ويرتفع الحجاب الحاجز- كما أشرنا - فيصعب على الرئتين أن تتمددا، ويصعب امتلائهما بالهواء، فيشعر المرء بصعوبة فى التنفس...!!

حول قوله : «لقيمات يقمن صُلبه»:

فى رواية للحديث النبوى الذى نعيش برحابه جملة غلب الآدمى نفسه، وفى رواية أخرى فإن كان لا محالة، وهما تفيدان أن ملء الثلث الأول بالطعام وملء الثلث الثانى بالماء، لا يكون إلا عند استحالة الاكتفاء باللقيمات، كأن يكون المرء فى وليمة، وقد اضطره صاحبها، أو أصحابها، أن يأكل، كمظهر من مظاهر استحسان الطعام المقدم له، أو كشكل من أشكال الاهتمام بصاحب، أو أصحاب، الوليمة...

فهل اللقيمات، فى غير هذه الحالة وأمثالها، تكفى جسم الإنسان الطبيعى؟ نعم، تكفيه، فالصائم مثلا إذا أفطر بربع رغيف من الخبز، وأربع ملاعق من الفول به ملعقة من الزيت، وبيضة، وكوب لبن محلى بالسكر ,فإنه - كما أحصى وقدر خبراء التغذية - يحصل على ٦٤٢ سعرا حراريا. وهذا يكفيه، إذ إن جسمه يتطلب فى وجبة الإفطار ٦٠٠-٧٠٠ سعر حرارى. أما إذا تناول الصائم فى وجبة إفطاره قطعة مكرونة، أو ما يقوم مقامها، وربع

دجاجة، وكمية قليلة من البطاطس المقلية، وسلاطة حبة طماطم وحبة خيار وملعقة زيت، وشرب كوبا من الشاى المحلى بالسكر، ثم تناول حبتين من الفاكهة، ثم قطعة من الحلوى، فإنه يحصل على ١٣٠٦ سعرات حرارية.. وإذا حصل الصائم على ١٣٠٦ سعرات حرارية بوجبة الإفطار، وكذلك ٦٤٢ سعراً حرارياً بوجبة السحور، فإنه يكون قد حصل على احتياجات جسمه من السعرات الحرارية يوميا، تقريبا... وفى غير أيام الصيام يمكنه توزيع الكميات على الوجبات الثلاث يوميا ويزيد قليلا حتى يحصل على كمية من السعرات الحرارية تقدر بنحو ١٨٠٠-٢٠٠٠ سعر.

ومن أقوال العلماء نسوق قولا لأبى حامد الغزالى فى فضيلة "الجوع"، وقد أورد فى كتابه المشهور "إحياء علوم الدين" أحاديث كثيرة منسوبة إلى رسول الله فى هذه الفضيلة، ولكنها أحاديث غير مخرّجة بحسب ما متوفر لدينا الآن - لذلك فإننا لن نورد منها شيئا، إلا أن له قولاً جميلاً هو: الصيام زكاة للنفس، ورياضة للجسم، وداع للبر، فهو للإنسان وقاية، وللجماعة حماية، فى جوع الجسم صفاء القلب، وإيقاد القريحة، وإنفاذ البصيرة،لأن الشبع يورث البلادة، ويعمى القلب، ويكثر البخار فى الدماغ، فيتبلد الذهن.. والصبى إذا ما كثر أكله بطل حفظه، وفسد ذهنه... أحيوا قلوبكم بقلة الضحك، وقلة الشبع، وطهروها بالجوع تصفو وترق....

وختاما، فإن حديث الثلث - كما يسميه علماء الحديث، أو حديث اللقيمات - كما يسميه البعض، يتضمن إشارة طبية عظيمة، ونصيحة صحية غالية، تنبه إليها غير المسلمين، فأخذوا بها، حتى إنك لتطالع على جدران قسم الأمراض الباطنية بأحد مستشفيات ألمانيا عبارة كُلْ فى جزء من المعدة، واشرب فى جزء، واترك جزءًا خاليا، وتسمع مثل هذا من الأطباء الإنجليز، كما أخبر بذلك من عولجوا فى مستشفى كرووم ول بلندن !! فما أعظم هدى رسول الله ...

فوائد صحيّة فى توجيهات نبوية

الإفطار والسُّحور

لماذا التعجيل بالإفطار ولماذا الإفطار على تمْر أو ماء؟

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجّلوا الفطر» رواه البخارى مسلم والترمذى عن سهل بن سعد. وروى الترمذى عن أبى هريرة عن رسول الله أنه قال: قال الله عز وجلّ فى حديثه القدسى: أحبُّ عبادى إلىّ أعجلهم فطرا. كما كان رسول الله يدعو عند إفطاره على تمر أو ماء، فيقول: ذهب الظمأ، وابتلت العروق، وثبت الأجر، إن شاء الله تعالى... فما هى الفائدة الصحية فى تعجيل الفطر، وهو من الهدى النبوى؟

الجهاز الهضمى هو أكثر الأجهزة تأثرا بالصيام، لأنه ألف نظاما رتيبا طوال أحد عشر شهرا فى العام، فإذا به يفاجأ بنظام جديد خلال شهر رمضان، حيث تكون الوجبة الرئيسة، وهى وجبة الإفطار بعد الغروب، ثم تكون الوجبة الإضافية السحور فى وقت متأخر من الليل، وهكذا ينقص البرنامج الغذائى اليومى وجبة عمّا كان جاريا فى الأيام الخوالى...

وخلال ساعات الصيام يستريح الجهاز الهضمى من أعباء الهضم وعملياته، ويتحسّن أداء الجهاز الدورانى الدم وينتظم الضغط فى الشرايين، ويقل الحمل الملقى على عضلة القلب، حتى إن مرضى الضغط المرتفع تتحسن أحوالهم خلال ساعات الصيام فى رمضان...

أما مستوى السكر فى الدم، فانه يهبط عن معدله المعتاد ٨٠ – ١٢٠ ملليجراماً / ١٠٠سم٣ بعد ساعات من بداية الصوم، تقريباً، فماذا يحدث فى الجسم حتى ينضبط هذا المستوى وتسير العمليات الحيوية، وخصوصاً وظائف الدماغ، على ما يرام؟ (٦).

تتنبه - على الفور- منطقة تحت المهاد "هيبوثلامس" Hypothalamus

بالدماغ، فترسل إلى الغدد برسائل عاجلة تطلب منها العون والمدد. وعندئذ تفرز الغدة الكظرية مزيداً من الهرمونات الحاثة على تحويل مركب "جلايكوجين" المخزن، إلى سكر جلوكوز بواسطة كل من هرمون أدرينالين، وهرمون كورتيزول. وتصنع الغدة الدرقية مثل ذلك، عن طريق إفراز هرمون ثيروكسين، وكذلك الغدة النخامية، عن طريق هرمون النمو Growth Hormone، والبنكرياس أيضا، عن طريق هرمون جلوكاجون Glucagon... وهكذا تتشارك كل هذه الهرمونات في حث الجسم على تحويل مخازن الطاقة المدخرة على هيئة "جلايكوجين" في الكبد والعضلات إلى سكر جلوكوز، ليعيد الاتزان المفقود في سكر الدم...

ولكن الصائم يفقد كميات من المخزون لديه - من مصادر الطاقة - خلال ساعات الصيام، ويقلّ محتوى الماء في العَرَق والبول، فلابد له أن يعوّض ما فقده، وبالتالي يحتاج لأن يفطر ويتناول الشراب والطعام. ويجب أن يبادر بتعجيل الفطر لكسر حدّة الجوع، وليبدأ بكمية قليلة من مادة حلوة، وأفضلها - هديا وصحة - التمر، ثم الماء.

وفي الهدى النبوي، ينصح النبي الصائمين بقوله: إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإن لم يجد فليفطر على ماء، فإنه طهور، رواه أبو داود. وفي رواية أخرى: إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرا فالماء، فإنه طهور، رواه أبو داود والترمذي وابن ماجة وابن حبان. وعن أنس قال: كان رسول الله يفطر على رطبات قبل أن يصلي رواه أحمد وأبو داود. وفي رواية أخرى: كان رسول الله إذا كان صائما لم يصلّ حتى نأتيه برطب وماء رواه ابن خزيمة وأبو يعلى وابن حبان. وليذهب عنه شعور الظمأ وتبتل لديه العروق، يكون كذلك في حاجة ماسة إلى الحصول على الطاقة الحرارية العاجلة، ليعوّض بها النقص الحادث في سكر الدم، خاصة في ساعات الصوم الأخيرة.

وأنت تبحث عن أفضل ما يحقق هذين الهدفين معاً، ولن تجد أفضل مما

جاءت به السُنة المطهرة، حينما تحث الصائمين، على أن يفتتحوا إفطارهم بمادة سكرية حلوة غنية بالماء، مثل الرطب، أو منقوع التمر فى الماء - أو نحو ذلك مما نعرفه اليوم، مثل: شراب قمر الدين، ومنقوع الفواكه المجففة المحلاة الخشاف، وما شابه هذا وذاك.

وعند العلماء، للأمعاء قدرة عجيبة على امتصاص الماء المحلى بالسكر فى أقل من خمس دقائق، حيث يرتوى الجسم من بعد ظمأ، وتزول أعراض نقص السكر سريعاً. ويكون الحال غير ذلك تماما، إذا بدأ الصائم فطره بأكل اللحوم والخضراوات والخبز مباشرة (٧).

أما الاندفاع إلى الإفطار على الطعام الثقيل، فإنه يجرّ متاعب ويؤدى إلى حدوث اضطرابات هضمية للصائم... لأن جسمه فقد كميات من الماء خلال ساعات الصوم، وبالتالى تقل عصاراته الهاضمة، فإذا حلّ موعد الإفطار فعليه أن يبدأ بقليل من الماء، لا بكثير، لأن الكثير يفسد تركيز العصارات الهاضمة التى تفرزها المعدة والأمعاء والغدد الملحقة بالجهاز الهضمى، فيؤدى هذا إلى اضطراب عمليات هضم الطعام (عسر الهضم)... وحتى الماء ذاته، يجب أن يكون بمقدار...

وقد حاول العلماء قديماً تعليل هذا الهدى النبوى، وتفسير دوام رسول الله على تناول التمر والماء، أو التمر، أو الماء، قبل إفطاره حين يكون صائماً... وجمع خليل الصمادى (٨) العديد من أقوال العلماء، ومنهم ابن حجر فى "فتح البارى" حيث قال: والحكمة فى استحباب التمر لما فى الحلو من تقوية البصر الذى يضعفه الصوم، ولأن الحلو مما يوافق الإيمان، ويعبر به المنام ويرق به القلب، وهو أيسر من غيره، ومن ثمّ استحب بعض التابعين أن يفطر على الحلو مطلقا، كالعسل، رواه بن أبى شيبة عن معاوية بن قرة، وابن سيرين، وغيرهما.

ومنهم ابن القيم الذى قال: فى فطره عليها تدبير لطيف، فإن الصوم يخلى المعدة من الغذاء فلا يجد الكبد منها ما يجذبه ويرسله إلى القوى

والأعضاء فيضعف، والحلو أسرع شيئا وصولا إلى الكبد وأحبّه إليها سيما الرطب فيشتد قبولها فتنتفع به هى والقوى، فإن لم يكن، فالتمر لحلاوته وتغذيته، فإن لم يكن فحسوات الماء تطفىء لهيب المعدة وحرارة الصوم فتنتبه بعده للطعام وتتلقاه بشهوة.

ومنهم، أيضا، الطحاوى فى حاشيته على "مراقى الفلاح" حيث قال: الحكمة من تخصيص التمر لما فى الحلو من تقوية البصر الذى أضعفه الصوم وترقيق القلب، وهو أيسر من غيره، ومن ثمّ استحب بعض التابعين أن يفطر على الحلو مطلقا، كالعسل، وقيل لأنه يحسن البول، وقيل لأن النخلة مُثل بها المسلم، فثمرها أفضل المأكول، وقيل لأنها الشجرة الطيبة.

ومنهم، أيضا، الشوكانى فى "نيل الأوطار"، حيث يقول: وإنما شرع الإفطار بالتمر لأنه حلو، وكل حلو يقوى البصر الذى يضعفه الصوم، وهذا أحسن ما قيل فى المناسبة وبيان وجه الحكمة، وإذا كانت العلة كونه حلواً، والحلو له ذلك التأثير فيلحق به الحلويات كلها، أما ما كان أشدّ منه حلاوة فبفحوى الخطاب، وما كان مساوياً له فبلحنه.

ومنهم، أيضا، عبد الرؤوف المناوى فى " فيض القدير شرح الجامع الصحيح " ، حيث يقول: إذا كان الرطب (أى زمنه) لم يفطر من صومه إلا على الرطب، و إذا لم يكن الرطب لم يفطر إلا على التمر لتقويته للنظر الذى أضعفه الصوم، ولأنه يرق القلب.

وحديثاً، توصّل العلماء إلى أن التمر يحتوى ٧٠٪ من المواد السُكرية، كسكر العنب، وسكر الفاكهة، وسكر القصب، وهى مواد سريعة الامتصاص، سريعة التمثيل، وليست مجهدة كالمواد النشوية أو المواد الدهنية أو المواد البروتينية... ومن هنا، يمكن للجسم فى خلال دقائق قليلة أن يحصل على ما يستأنف به نشاطه وبعث الطاقة فى أوصاله... هذا إضافة إلى احتواء التمر لمواد أخرى كالمعادن بوتاسيوم، صوديوم، كالسيوم، مغنسيوم، فوسفور، وهى مواد مهمة فى العمليات الكيميائية داخل الجسم:

ويحتوى التمر، أيضا، على فيتامينات تقوى الأعصاب وتلين الأوعية الدموية، ويحتوى أليافا سيلولوزية تساعد فى حركة الأمعاء وتزيد من مرونتها، فتقى الصائم من الإصابة بالإمساك المزمن... وإلى جانب دور التمر فى تنشيط الجهاز الهضمى، وإشعار الصائم بالشبع بعد تناول قليل من التمر، فيقيه النهم والشره فى الطعام، فانه يؤدى إلى تحسن حموضة البول - التى تزيد مع ساعات الصوم - فتقى الصائم من تكوين حصوات الكلى والمثانة... والتمر، والزبيب أيضاً، يوضع على رأس قائمة الأغذية الموصوفة أغذية التغلب على المواقف الصعبة. فالتمر يحتوى كمية من عنصر معدنى هو المغنيسيوم، وهو مهدئ للجسم، كما يحتوى أملاحاً معدنية أخرى قلوية تساعد فى تخليص الجسم من زيادة حموضة الدم المسببة للقلق والغضب التى تنتج عادة من نواتج هضم الطعام الدسم.

ومن الهدى النبوى أن يتناول الصائم إفطاره على مرحلتين، قليل من التمر أو الماء أو مشروب حلو إذا لم يتيسر التمر أو غاب الماء، ثم أداء صلاة المغرب ثم استكمال وجبة الإفطار، فهل للإفطار على مرحلتين فائدة صحية ؟ فى خلال هذه الفترة القصيرة ١٠ - ١٥ دقيقة، التى تستغرقها الصلاة، يحدث امتصاص سريع للمادة السكرية التى بدأ بها الصائم فطره، فيرتفع مستوى السكر فى الدم، مما يبعث الهمة والنشاط فى الأجسام، ويزول عن الصائم الإحساس بالدوخة والكسل، وتتبدد عنده أعراض نقص السكر، ويقل شعوره بالجوع . فإذا قضيت الصلاة، وعاد الصائم يستكمل فطره، أقبل على طعامه بنفس راضية مطمئنة، فلا يصيب منه إلا بقدر حاجته، بلا إسراف ولا تبذير. ونزيد فنوضح أن الكمية اليسيرة التى يبدأ بها الصائم فطره، تعد منبهاً جيداً لجدار المعدة فينقبض، ومنبهاً لغدد اللعاب، وغدد جدار المعدة فتفرز عصاراتها، استعداداً لمهمة العمل الأكبر القادم بعد الصلاة. وفى ذلك ضمان لحسن إجراء عملية الهضم والامتصاص على أوفق حال [٩].

إن تناول الطعام مرة واحدة عند الإفطار مضر للجسم وله مساوئ كثيرة، منها:

(١) إنه يؤدى إلى ارتباك وظيفة المعدة، وانتفاخ الأمعاء.

(٢) إنه يقلل من قدرة التقلص لعضلات جدران الأمعاء والمعدة.

(٣) إنه يقلل من إفراز العصارة الهاضمة.

(٤) إنه يؤدى إلى حدوث اضطرابات الهضم والنزلات المعوية.

(٥) إنه يؤدى إلى زيادة وزن الصائم، فبعد حصول الجسم على حاجته من المواد السكرية عند الإفطار تبقى كميات من الدهون والبروتينات، فتتحول إلى طبقة دهنية تحت الجلد تؤدى إلى الضخامة والبدانة.

هل من السُـنة الإفطار على لبن؟

معظم الأحاديث النبوية التى تدعو إلى التعجيل بالفطر حين تغرب الشمس، تذكر الإفطار على تمر أو ماء، ولكن ابن خزيمة يروى فى صحيحه حديثاً عن سلمان الفارسى مرفوعا إلى رسول الله، ورد فيه: من فطر فيه صائما كان مغفرة لذنوبه وعتق رقبته من النار، وكان له مثل أجره من غير أن ينقص من أجره شيء. قالوا: يا رسول الله ليس كلنا يجد ما يفطر الصائم . قال : يعطى الله هذا الثواب لمن فطّر صائما على مذقة لبن أو تمرة أو شربة ماء، ومن أشبع فيه صائما سقاه الله من حوضى شربة لا يظمأ بعدها حتى يدخل الجنة.

هكذا عرفنا أنه قد ورد نصٌ فى الصحيح يذكر فضل الإفطار على لبن، إضافة إلى ورود التمر والماء، فهل يفيد اللبن الصائم حين يبدأ به، قبل أن يتناول وجبة إفطاره؟ نعم، لأن اللبن سهل الهضم سريع الامتصاص والتمثيل داخل الجسم، كما أنه لا يترك فضلات بعد هضمه تنوء بها الكلى . كما أنه لا يزيد من حموضة الجسم لأنه يحتوى مجموعة من المواد اللازمة للجسم، وبكميات مناسبة...

والصائم بعد شربه اللبن يشعر بالشبع، نظرا لاحتوائه عنصر البوتاسيوم، وهو عنصر لازم لتوازن كمية الماء الموزعة فى خلايا الجسم وخارجها، وهو كذلك من

العناصر المهمة التى توجد بتركيز داخل الخلية، وهو مهم فى عمليات حيوية للعضلات والدماغ. وهذه الكمية من اللبن تفيد فى إمداد الجسم بالبوتاسيوم فى حالات نقصه، وعند نقص البروتينات وعقب الجوع الشديد، كما يحدث للصائم... وعند تناول اللبن، فإن الجسم يحصل على كمية البوتاسيوم المفقودة، فتتنبه حركة الأمعاء، وتنشط لاستقبال الطعام وهضمه (١٠).

ومن نافلة القول، إن اللبن غذاء متكامل تقريباً، ويحتوى جميع المجموعات الغذائية اللازمة للجسم، العضوية والمعدنية، وبالكميات المناسبة له، إضافة إلى النسبة العالية للماء به، وهو ضرورى لأنه يذيب الكثير من المواد الغذائية فى اللبن، مثل سكر اللبن، وكثير من الأملاح والفيتامينات، وصالح لتحويل الكازين إلى حالة هلامية تساعد فى توزيع حبيبات الدهون فى أجزائه (١١) وبروتينات اللبن جيدة، وتلبى محتوياته من الأحماض الأمينية حاجة أنسجة الجسم، كما يمدّ اللبن جسم الإنسان بالليسين والتربتوفان... واللبن سهل الهضم لأنه يوجد على هيئة مستحلب... كما يتميز دهن اللبن باحتوائه على نسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية ذات السلسلة القصيرة (١٢).

هذا، وقد ورد اللبن فى القرآن الكريم فى معرض تذكير الله للإنسان بتفضله وإنعامه عليه بهذه النعمة، فقال: ﴿ **وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ (٦٦)** ﴾ (سورة النحل)... كما حث رسول الله على تناول اللبن، فقال: من سقاه الله تعالى لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنه ليس شىء يجزئ من الطعام والشراب إلاّ اللبن رواه الترمذى وأبو داود وأحمد.

خلوف فم الصائم

حين يصوم المسلم فإن اللعاب يقل فى فمه بمرور ساعات الصيام، فيشعر بجفاف ريقه، وتظهر طبقة بيضاء على اللسان، وتنبعث من الفم رائحة غير طيبة فى الساعات الأخيرة من اليوم... وحول هذه الرائحة يقول رسول الله :

والذى نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله يوم القيامة من ريح المسك رواه أحمد ومسلم والنسائى. وبالطبع، فإن رسول الله لا يحث على أن تكون رائحة الفم كريهة أو لاستبقاء لهذه الرائحة به، و إنما يحث الصائم على تحمّل مشقة الصيام، وسيجد الصائم أن ثوابها يوم القيامة أعظم من استطابته لخلوف فمه، وقد أفاد بهذا ابن قيم الجوزية فى كتابه القيم "الطب النبوى".

لماذا وجبة السحور، ولماذا تأخيرها ؟؟

يقول رسول الله ﷺ: تسحروا، فإن فى السحور بركة رواه الشيخان. وعن زيد بن ثابت قال: تسحرنا مع الرسول ثم قمنا إلى الصلاة، فسئل: كم كان بينهما ؟ قال: قدر خمسين آية رواه الشيخان يعنى تقريباً نصف ساعة. وقال : لا تزال أمتى بخير ما عجّلوا الإفطار وأخّروا السحور رواه أحمد.

فهل فى ترغيب الرسول فى تناول وجبة السحور فوائد صحية للصائم، ولماذا تأخيرها ؟ نعم، لأن وجبة الإفطار وحدها لا تكفى لأن تمد جسم الصائم بكل متطلباته الغذائية، وإذا أهمل المسلم هذه الوجبة ستجده فى نهاية شهر الصوم شاحب الوجه هزيل الجسم، وربما يصاب بأمراض نقص العناصر الغذائية، ناهيك عن شعور بالصداع الشديد والإعياء أثناء الصيام، وكذلك الشعور بالإرهاق عند بذل أى مجهود وإن قلّ، إضافة إلى العطش... ولنعلم أن ما تناوله المسلم فى الإفطار يكون قد تمّ هضمه فى ساعات الليل، ومارس أعضاء الجسم الداخلية أجهزة أعمال الامتصاص والتمثيل الغذائى والاستعادة مما حصلت عليه، وأصبح الجهاز الهضمى مهيأً لاستقبال وجبة السحور...

إن المسلم حين يتناول وجبة سحوره، فإنه يكون قادراً على ممارسة أنشطته خلال ساعات النهار بلا مشقة، ويتأخر عنده الشعور بالعطش، ويتغلب على اضطراب مستوى السكر فى الدم، فلا يصاب بصداع أو انحطاط فى القوى

الجسدية ولا يعانى من توتر عصبى، ولن يعانى من حدوث أى اضطرابات فى العمليات الكيموهرمونية.

انظر إلى هدى النبى فى السحور، تأخير لموعده، وعدم نوم يعقبه، فاستيقاظ البعض لتناول وجبة السحور، ثم النوم بعدها مباشرة، أمر يجافى الهدى النبوى، كما أنه يجرّ على المسلم أضرارا صحية كبيرة، ومن ثم فمن الواجب عليه أن يتمهل بعد تناول سحوره، ولا ينام مباشرة، وإن انتظر لأداء صلاة الفجر كان أفضل، دينيا وصحيا...

إن السحور هو فترة التموين والإمداد الغذائى للجسم خلال النهار، فهو يمنع - بإذن الله - حدوث الجوع والعطش أثناء الصوم، ويمد الجسم بعوامل الطاقة وبالسوائل الضرورية... وفى تأخير السحور فرصة للجهاز الهضمى لإكمال عمليات هضم وامتصاص الطعام الذى تناوله خلال الإفطار... ومن المعروف علمياً أن المواد السكرية والنشويات يتم هضمها خلال ساعة إلى ثلاث ساعات، والبروتينات خلال ٣-٥ ساعات، والدهنيات خلال ٤-٧ساعات، لذلك فإن تأخير السحور إلى ٧-١٠ ساعات من وقت الإفطار يتيح للجهاز الهضمى هضم الأكل الذى وصل إليه أثناء الإفطار، وبالتالى عدم حدوث التلبك المعوى وعسر الهضم، ويساعده على حسن الأداء بدون إرهاق.

وعلينا أن نتخيّل لو كان العكس هو الصحيح، عكس ما هو مشروع، أى تأخير الإفطار وتقديم السحور، فهذا سيزيد أولاً من فترة الصوم، و سيؤدى ثانياً إلى تناول وجبتين خلال وقت قصير، مما يؤدى إلى حدوث مشاكل صحية كثيرة، أقلها هو زيادة العبء على الجهاز الهضمى...!! ووجبة السحور هى الوجبة الرئيسة، مقابلة بالإفطار، فإذا كان الإفطار يمدّ الجسم بالطاقة خلال فترة الليل التى يتخللها سكن ونوم، فإن السحور هو الذى يمدّ الجسم بالطاقة المطلوبة لوقت أطول وفترة فيها عمل وإجهاد عضلى وفكرى... لذلك، فإن الحكمة توجب تناول وجبة السحور وتأخيرها إلى ما قبل طلوع الفجر، لما لهذا من فوائد صحية لا يمكن تجاهلها أو التهاون بها [١٣].

وينصح الأطباء أن تشتمل وجبة السحور على طعام بطئ الهضم، كالمواد البروتينية وبعض المواد النشوية التى تحتوى زيوتا نباتية...كما يجب الابتعاد عن المواد السكرية الأحادية، وذلك لسرعة هضمها وامتصاصها، فيشعر الصائم بالجوع حتى فى ساعات النهار الأولى...!! وينصحون بتناول كمية من المواد الغنية بالألياف... وفى المناطق الحارة، يجب تناول كمية كافية من الماء والعناصر المعدنية، كالصوديوم والبوتاسيوم فى وجبة السحور...

لماذا كان الصيام نهارا وليس ليلا ؟

تحت عنوان هل من الأفضل فى الصيام: الحركة أم السكون كتب الدكتور عبدالباسط محمد سيد فى كتابه "اللطائف" [١٤] ما يلى :-

ذكرت المراجع الطبية أن الحركة العضلية فى فترة ما بعد امتصاص الغذاء أثناء الصوم تؤكسد مجموعة خاصة من الأحماض الأمينية ليوسين، أيسوليوسين، فالين، وتسمى الأحماض ذات السلسلة المتفاعلة Br CAAS، وبعد أن تحصل الخلايا العضلية على الطاقة المنبعثة من هذا التأكسد يتكون داخل هذه الخلايا حمضان أمينيان فى غاية الأهمية، وهما: ألانين، جلوتامين. أما الأول فيعتبر وقوداً أساسياً لتصنيع الجلوكوز الجديد فى الكبد، وأما الثانى فيدخل فى تصنيع الأحماض النووية، ويتحول جزء منه إلى الحمض الأول... وهناك حمضان آخران هما: بيروفيت، لاكتيت، وهما يتكونان أثناء النشاط والحركة من أكسدة الجلوكوز فى الخلايا العضلية، ويعتبران أيضاً الوقود الأول لتصنيع جلوكوز الكبد.

تتأكسد الأحماض الأمينية ذات السلسلة المتفرعة أساساً فى العضلات حيث يوجد الإنزيم الخاص بتحويل مجموعة الأمين Amino Transferase بكثرة فى جهازى الاحتراق الميتوكندريا Mitochondria، والسيتوزول Cytosol فى الخلايا العضلية، وتزداد هذه الأكسدة بالحركة، لذلك، فإن عملية تصنيع جلوكوز جديد فى الكبد تزداد بازدياد الحركة العضلية، وربما تصل إلى ثلاثة

أضعافها فى حالة عدم الحركة. ويعتبر حمض ألانين أهم الأحماض الأمينية المتكونة فى العضلات أثناء الصيام.

ويقوم الجهاز العضلى باستهلاك الجلوكوز القادم من الكبد، للحصول منه على الطاقة، فإن زادت الحركة وأصبح الجلوكوز غير كاف لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت العضلات على حاجتها من الطاقة وذلك بأكسدة الأحماض الأمينية الحرة، القادمة من تحلل الدهن فى الأنسجة الشحمية، فإن قلّت الأحماض الدهنية حصلت العضلات على الطاقة من الأجسام الكيتونية الناتجة من أكسدة الدهون فى الكبد... وهو الذى يؤكد أن النشاط والحركة تنشط جميع عمليات الأكسدة لكل المركبات التى تمد الجسم بالطاقة، وتنشط عملية تحلل الدهون، كما تنشط أيضاً عملية تصنيع الجلوكوز بالكبد، من الجليسرول الناتج من تحلل الدهون فى النسيج الشحمى، ومن اللاكتيت الناتج من أكسدة الجلوكوز فى العضلات.

لذلك، فإن الحركة والنشاط أثناء الصيام الإسلامى يعتبر عملاً إيجابياً وحيوياً، إذ يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم، ويحميه من أخطار زيادة الأجسام الكيتونية. كما أن الحركة العضلية تثبط تصنيع البروتين فى الكبد والعضلات، وتتناسب درجة التثبيط مع قوة الحركة ومدتها، وهذا بدوره يوفر طاقة هائلة تستخدم فى تكوين البروتين.

وفى أثناء الحركة، أيضاً، يستخدم الجلوكوز والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية فى إنتاج الطاقة للخلايا العضلية، وهذا بدوره يؤدى إلى تنبيه مركز الأكل فى الوساد المهاد تحت البصرى Hypothalamus، وذلك لوجود علاقة عكسية Feed Back بين هذه المواد فى الدم ودرجة الشبع، وتنبيه مركز الأكل فى الدماغ. لذلك، فإن الحركة العضلية تنبّه مركز الأكل وتفتح الشهية للطعام.

كما أن الحركة والنشاط العضلى الزائد يحلل الجليكوجين إلى جلوكوز فى

عدم وجود الأكسجين، وينتج من جراء التمثيل الغذائى للسكر الناتج حمض لاكتيك، الذى يمرّ إلى الدم ويتحول بدوره إلى جلوكوز، وجليكوجين، بواسطة الكبد.

كما يمكن أن تكون للحركة العضلية علاقة بتجديد الخلايا المبطنة للأمعاء، فتحسن بذلك الهضم والامتصاص للمواد الغذائية، إذ تحتاج هذه الخلايا لحمض جلوتامين لتصنيع الأحماض النووية Nucleotide Synthesis، والذى تنتجه العضلات بكثرة أثناء الحركة. ويتجدد شباب الخلايا المبطنة للأمعاء Mucosal Cells كل يومين إلى ٦ أيام، وتفقد يوميا ١٧ بليون خلية...

فهل يمكن أن تكون الحركة العضلية علاجاً لاضطرابات الهضم وسوء الامتصاص ؟

إن فلسفة الصيام مبنية على ترك الطعام والشراب، وتشجيع آليات الهدم العمليات الكيميائية الحيوية أساساً فى عملية التمثيل الغذائى، والنهار هو الوقت الذى تزداد فيه عمليات التمثيل الغذائى، وخصوصاً عمليات الهدم، لأنه وقت النشاط والحركة واستهلاك الطاقات فى أعمال المعاش، وقد هيأ الله للجسم البشرى ساعة بيولوجية Biological Clock تنظم هرمونات الغدد الصُم، وكثيراً من آليات التمثيل الغذائى، بما يتوافق ونشاط هذه الآليات أثناء النهار.

من أجل هذا، يمكننا أن نقول: إن النشاط والحركة أثناء الصيام يوفر للجسم من الجلوكوز المصنّع أو المخزون فى الكبد - وهو الوقود المثالى لإمداد المخ، وكرات الدم الحمراء، ونقى العظام، والجهاز العصبى بالطاقة اللازمة، لتجعلها أكثر كفاءة لأداء وظائفها - كما توفر الحركة طاقة للجسم البشرى يستخدمها فى عملياته الحيوية... فهى تثبط تكوين البروتين من الأحماض الأمينية، وتزيد من تنشيط آليات الهدم أثناء النهار، فتستهلك الطاقات المختزنة، وتنظف المخازن من السموم التى يمكن أن تكون متماسكة أو ذائبة

فى المركبات الدهنية أو الأمينية . . . وإن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار الصيام يعطل كل هذه الفوائد، بل قد يصيب صاحبه بكثير من العلل، ويجعله أكثر خمولاً وتبلداً .

كما أن النوم أثناء النهار، والسهر طوال ليل رمضان، يؤدى إلى اضطراب عمل الساعة البيولوجية فى الجسم، مما يكون له أثر سيئ على الأيض الاستقلاب الغذائى داخل الخلايا .

نوم القيلولة
بين الهدى النبوى ونتائج البحوث الطبية

ورد فى الأثر أن رجلاً أتى النبى فشكا إليه عدم قدرته على الحفظ، فنصحه بنوم القيلولة . كما ورد فى الحديث الشريف وصيته بالقيلولة، فقال: قيلوا، فإن الشياطين لا تقيل أورده الطبرانى فى "الأوسط" وأبو نعيم فى "الطب" عن أنس، وصححه السيوطى وقال: حسن، وحسّنه الألبانى فى "صحيح الجامع الصغير" . وأخرج الطبرانى وابن ماجة والحاكم عن ابن عباس، أن رسول الله قال: استعينوا بطعام السّحر على صيام النهار، وبالقيلولة على قيام الليل . وفى رواية أنه قال: تعاونوا بأكل السحور على صيام النهار، وبالنوم عند القيلولة على قيام الليل . . وللأمانة العلمية فإن من أهل الحديث من ذهب إلى إنه حديث ضعيف، لأن فى سنده زمعة بن صالح، وسلمة بن وهرام، وهما ضعيفان . . . !! ولكننا لا نرى بأسا فى الأخذ به فى باب فضائل الأعمال . . .

وقد وردت "القيلولة" بتصريفات لغوية، فى القرآن الكريم مرتين، إحداهما فى عالم الدنيا، والأخرى فى الآخرة، أما الأولى فقول الله تعالى: ﴿ **وَكَم مِّن قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ** ﴿٤﴾ ﴾ **(سورة الأعراف) . وأما الأخرى فقوله تعالى:** ﴿ **أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُّسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلاً** ﴿٢٤﴾ ﴾ (سورة الفرقان) . . .

فـمـا هـى "القـيلولة" ، وهل الدعـوة إليـهـا دعـوة إلى الكسل وقـضـاء النهـار فى النوم؟!

القيلولة لغة هى نومة نصف النهار، كما أورد ابن منظور المصرى فى "لسان العرب" ، وقيـل أيضـا فى المقيل والقـيلولة: الاسـتـراحـة نصـف النهـار، وإن لم يكن معها نوم، يقال: قال يقيل قيلولة، فهو قائل... وقال العلامة فخر الدين بن محمد الطريحى فى "مجمع البحرين" : ... وقال، قيلا، وقائلة، وقيلولة: نام. وقال الجوهرى: القيلولة هى النوم فى الظهيرة....

القـيلولة، إذن، ليست دعـوة إلى الكسل، وليست دعـوة إلى قـضاء النهـار فى النوم بدلا من العمل والنشاط والحيوية، ومن يتصـور هذا فهـو مخطئ، وإنما هى نومـة أو استرخاء فى منتصف النهـار، ومدتها قصيرة... ولهـا من المنافع الصحية والفوائد العملية ما سنعرض بعضه فيما يلى.

أجرى فريق من الباحثين بجامعة هارفارد الأمريكية بحثا حول أهمية "نوم القيلولة" ، فأوضحت نتائج البحث أن "نوم القيلولة" يؤدى إلى تحسين أداء العاملين والموظفين، وحتى الطلاب الذين يعانون من تعب وإرهاق وانخفاض ذهنى ملحوظ، مع غروب الشمس وانتهاء النهار... وأوضحت نتائج البحث أن القيلولة لمدة ٦٠ـ٩٠ دقيقة، خصوصا عند الساعة الثانية بعد الظهر تحسّن من الأداء العملى للإنسان، بنفس الدرجة التى تمنحها ساعات النوم المريحة أثناء الليل.

وقام فريق بحثى فى "معهد علم النفس الأندلسى" جنوب إسبانيا بإجراء بحث حول القيلولة تحت رئاسة الدكتور سيزار إيسكالانتى، ونشر البحث فى "مجلة العلوم النفسية" عام ٢٠٠٢م. وكانت من نتائج البحث أن القيلولة لمدة تتراوح بين ١٠، ٤٠ دقيقة، تمنح الجسم الراحة الكافية، إذ إنها تؤدى إلى خفض مستوى هرمونات التوتر المرتفعة فى الدم، بسبب النشاط البدنى والذهنى الذى بذله الإنسان خلال النصف الأول من النهار. ومن النتائج، أيضا، أن مدة القيلولة يجب ألا تتجاوز ٤٠ دقيقة، حتى لا تؤثر فى

فترة النوم أثناء الليل، لأن إطالتها عن هذه المدة تسبب الأرق ليلا، فيصعب على الإنسان أن ينام . . .

وأذاعت وكالة أنباء الأسوشيتدبرس منذ سنوات قليلة أن فريقا بحثيا يونانيا أجرى بحثا استغرقت فترته ست سنوات، حول القيلولة ودورها فى وقاية الإنسان من الأمراض. وقد أوضحت نتائج البحث ظهور الأثر الصحى الإيجابى للقيلولة عند الظهيرة، وهو البحث الذى أجرى على ٢٣٦٨١ مواطنا يونانيا بالغا. وتوصل الباحثون إلى أن الراحة اليومية النهارية تفيد القلب، لأنها تقلل من الإجهاد والاضطراب، إذ يشكل العمل المصدر الرئيس للإجهاد.

وصرّح الدكتور ديميتروس تريكوبولوس الباحث فى كليتى الطب بجامعتى هارفارد وأثينا أن عدد الرجال الذين يموتون بسبب الإجهاد فى العمل أكثر من عدد النساء. كما نصح قومه فقال: نصيحتى لكم هى: إذا كان بإمكانكم النوم قليلا، فافعلوا ذلك، وإذا كان لديكم أريكة فى مكاتبكم وأمكنكم الاستراحة، فلا تفوتوا الفرصة. هذا، ومما يُذكر فى هذه الدراسة أن أعمار الأشخاص الذين خضعوا لها تراوحت بين ٢٠ عاما، ٨٦ عاما، وكانوا جميعا يتمتعون بصحة جيدة عند بدء الدراسة.

كما صرّح باحثون من كلية الطب جامعة أثينا أن الحفاظ على نوم القيلولة بانتظام، ولو لثلاث مرات على الأقل أسبوعيا، يحمى من الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٣٧٪.

ولما كانت "القيلولة" تريح ذهن الإنسان، وكذلك عضلاته، وتعيد شحن قدراته على التركيز والتفكير، وتزيد من إنتاجيته، بدأت دول غربية غير قليلة باعتماد القيلولة ضمن أنظمتها اليومية، كما نقلت وكالة أنباء الأسوشتدبرس عن الحكومة الفرنسية اعتزامها فى الآونة الأخيرة تنفيذ برنامج لحث الفرنسيين على النوم بشكل أفضل، آخذة بعين الاعتبار الترويج لنومة القيلولة، باعتبار أن ربع الشعب الفرنسى يعانى من الأرق . . . كما طلبت

مؤسسات كبرى فى اليابان والولايات المتحدة الأمريكية من العاملين بها أن يقيلوا لمدة تتراوح بين ٥ و ٣٠ دقيقة، فى ظهر كل يوم، لما لهذه الراحة من فوائد عديدة يحصّلها الجسم، وخصوصا الأشخاص المعروفين بالنشاط الزائد، والأشخاص الذين يعانون من ضغوط عصبية فى أعمالهم...

هكذا، يتبين للناس جميعا، ما فى الهدى النبوى من منافع دينية ودنيوية، منافع مادية ومعنوية، وما يتضمنه من إشارات علمية بارعة ونصائح صحية غالية... وتبين للجميع أن "القيلولة" – وهى الآن سُنة مهجورة – هدى نبوى عظيم، كان الصحابة رضوان الله عليهم يحرصون عليه، فإن اضطر أحدهم لظروف ما ألا يقيل فى بيته، قال فى المسجد، وقد ثبت أن الإمام على بن أبى طالب قال مرة بالمسجد... وكانت "القيلولة" عند الصحابة والتابعين وسيلة للتقوّى على العبادة والطاعة، وكذلك وسيلة تعينهم على السعى فى مناكب الأرض لإعمارها، ولم تكن فى يوم من الأيام سببا لإسقاط واجب من الواجبات، بل كانت كما قال رسول الله فى حديثه الشريف – الذى أوردناه من قبل – وسيلة استعداد لقيام الليل، كما أن تناول وجبة السحور وسيلة لمواجهة أعباء النهار أثناء الصيام... وفى تأكيد دور القيلولة نهارا للقيام والتهجد ليلا، يقول أبو حامد الغزالى:... وإنما تطلب القيلولة لمن يقوم الليل ويسهر فى الخير، فإن فيها معونة على التهجد، كما أن السحور معونة على صيام النهار، فالقيلولة من غير قيام الليل، كالسحور من غير صيام النهار...

فليقل: إنى صـــــائم

نصيحة نبوية وفوائد صحية

ورد عن رسول الله ﷺ فى النهى عن الغضب والشجار والمشاحنة حال الصيام أحاديث أو حديث بروايات عديدة، فقد روى البخارى ومسلم فى صحيحيهما عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: الصيام جُنة، فلا يرفث،

ولا يجهل، وإن امرؤ قاتله أو شاتمه، فليقل: إنى صائم، إنى صائم، والذى نفسى بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله تعالى من ريح المسك، يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلى، والصيام لى وأنا أجزى به، والحسنة بعشر أمثالها، واللفظ للبخارى. وفى لفظ مسلم: إذا أصبح أحدكم يوما صائما، فلا يرفث ولا يجهل، فإن امرؤ شاتمه أو قاتله، فليقل: إنى صائم، إنى صائم... وهناك روايات أخرى لهذا الحديث الشريف.

وروى أحمد فى مسنده، والنسائى فى سننه، والترمذى فى سننه، وابن خزيمة فى صحيحه: إنى صائم مرة واحدة. وصحح العلامة أحمد شاكر رواية الإمام أحمد، وصحح الشيخ الألبانى رواية الإمام النسائى.

أما القول، فى فليقل: إنى صائم، فباللسان أو بالقلب، كما شرح الهيتمى فى "الزواجر"... كما ذكر الألبانى فى "صحيح الترغيب والترهيب" رواية المنذرى عن أبى هريرة أن رسول الله قال: لا تسابّ وأنت صائم، فإن سابّك أحد، فقل: إنى صائم، وإن كنت قائما فاجلس. وفى صحيح الجامع نهى الصائم عن المشاحنة وعن الردّ على من جهل على الصائم، فقد روت عائشة أن رسول الله قال: الصيام جُنة من النار، فمن أصبح صائما فلا يجهل يومئذٍ، وإن امرؤ جهل عليه فلا يشتمه، ولا يسبّه، وليقل: إنى صائم، والذى نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك...

فلماذا نصح رسول اللهﷺ المسلم الصائم ألا يشاحن أحدا، وإذا شاحنه أحد أو جهل عليه أو سبّه أو شتمه، فلا يردّ عليه جهلا بجهل، أو سباً بسب، أو شتما بشتم، بل عليه التزام الهدوء، وليقل: إنى صائم؟ الإجابة فى شقين، شق أخلاقى، وشق صحى...

أما الشق الأخلاقى، فيتمثل فى دعوة الإسلام إلى التحلى بمكارم الأخلاق، حتى أنه جعل حُسن الخُلق سببا لدخول من يتحلى به الجنة... وقد رغب رسول الله فى هذه الفضيلة بأحاديث عديدة، نذكر منها ما رواه عنه أبو الدرداء، قال رسول اللهﷺ : ما من شئ أثقل فى الميزان من خُلق حسن، وما

روته عائشة عن رسول الله ﷺ أنه قال: إن من أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خُلقا، وألطفهم بأهله. وما رواه عبدالله بن عمرو أنه سمع رسول الله يقول: ألا أخبركم بأحبكم إليّ وأقربكم منى مجلسا يوم القيامة؟، يقولها ثلاث مرات، قلنا: بلى يا رسول الله، قال: أحسنكم أخلاقا...

وفى القرآن الكريم العديد من الآيات التى تدعو إلى حسن الخُلق، مثل قول الله: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾﴾ (سورة فصلت)، ومدح الله تعالى رسوله فقال: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾﴾ (سورة القلم)...

وأما الشق الصحى فى الإجابة عن حكمة دعوة رسول الله إلى البعد عن المشاحنات والابتعاد عن المشاجرات أثناء الصيام، سواء كان صيام شهر رمضان أم غيره من أيام السنة، فلآن الغضب والانفعال والتوتر يؤدى إلى ازدياد إفراز هرمون أدرينالين Adrenalin، وهو هرمون تنتجه وتفرزه الغدة الكظرية Adrenal glandويسبب ارتفاع ضغط الدم ويرفع معدلات التنفس وأيض المواد الكربوهيدراتية فى دم المرء، حتى يصل مستواه إلى ٢٠–٣٠ مثل مستواه المعتاد. فإذا وقع الشجار فى النصف الأول من النهار فترة هضم وجبة السحور أدى ارتفاع مستوى أدرينالين إلى حدوث ارتخاء فى عضلات الجهاز الهضمى، وضيق فى الأوعية الدموية الطرفية، واتساع فى الأوعية التاجية، وارتفاع فى الضغط الدموى التاجى، وازدياد معدل ضربات القلب... وإذا حدث الشجار فى وسط النهار أو فى أواخره، أدى ارتفاع مستوى هرمون أدرينالين إلى تحلل بروتين الجسم إلى أحماض أمينية Amino acids، وتأكسد كثيرا من الأحماض الدهنية Fatty acids، فيرتفع مستوى سكر الجلوكوز فى الدم، وبالتالى يفقد الجسم كمية من طاقته الحيوية بغير فائدة، فيضطر إلى استهلاك طاقة من الأحماض الدهنية، وقد يؤدى هذا إلى ظهور مركبات كيتونية وهى مركبات تحتوى مجموعة كربونايل ضارة فى الدم.

كما يؤدى ارتفاع مستوى هرمون أدرينالين فى الدم إلى تزايد خروج الماء من الجسم، وارتفاع معدل الأيض الأساسي... وقد يؤدى إلى حدوث نوبات قلبية، أو حتى موت الفجأة، لارتفاع ضغط الدم، وزيادة حاجة عضلة القلب للأكسجين... إلى غير هذا وذاك من المخاطر التى يجرّها الشجار على صحة المرء...!!

ولكى يتفادى الصائم كل هذه الأضرار، ويتحاشى كل هذه المخاطر التى يجرّها الشجار والتشاحن عليه، كانت وصية المعصوم (بالتزام الهدوء، والردّ الجميل «إنى امرؤ صائم» أو «إنى صائم» - مرة أو مرتين، بحسب روايات الحديث الشريف (وليس كما يشيع على ألسنة البعض: اللهم إنى صائم)، وقد أكدت البحوث الطبية أهمية التزام الصائم للهدوء وعدم الانجرار إلى الانفعال، وقد يساعده على تحقيق هذه الحالة التماس العذر لمن يجهل عليه أو يسبّه أو يشتمه، وأن يراعى حالته النفسية إن كان تصرّفه السيئ ناتجاً عن مرض به، أو علة يعانى منها، أو حالة عصبية سيئة حلت به... كما تضمن بعض روايات الحديث النبوى تصرفا آخر يسلكه الصائم الذى يتعرّض للمشاحنة أو السب أو الشتم، وهو تغيير حالته الفيزيائية؛ فإن كان واقفا يجلس، وهو يسبب الاسترخاء ويقى من توتر العضلات، وهو سبب لتحقيق الهدوء...

وهكذا تتوالى البحوث فى المجالات الطبية والنفسية، وتصل إلى نتائج توضح بعض ما تضمنته النصائح النبوية من مصالح للعباد، وما تنطوى عليه الآيات القرآنية والأحاديث النبوية من إشارات علمية موجزة معجزة، وتتوالى البحوث والدراسات لتوضح جوانب منها على مرّ العصور، وبالرغم من كل هذا فلن ينضب معينها الفياض...

نصائح طبية لصيام بلا متاعب

فى ختام الفصل الحالى، نلفت الانتباه إلى أن بعض الصائمين فى شهر رمضان يصابون بالتخمة، وما يترتب عليها من تجشؤ وغازات، كما يشكو البعض من الصداع أو الإعياء أو الحرقة المعدية، وما ذلك إلا بسبب السلوكيات الغذائية الخاطئة، وتناول أطعمة زائدة عن الحاجة، وكذا أطعمة غير مناسبة للصيام... وينصح خبراء التغذية بأن يكون طعام المسلم فى صيامه غنياً بأغذية بطيئة الهضم، وأن يتجنب الأغذية سريعة الاحتراق...

ومن الأغذية التى تهضم ببطء، تلك الأغذية المحتوية للحبوب (كالقمح والفول والعدس)، ومن الأغذية سريعة الاحتراق، تلك الأغذية المحتوية للسكر الأبيض والطحين الأبيض، والأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب بقشورها، والبقول والخضراوات، الفواكه.

ويقدم الدكتور / حسان شمسى باشا [١٥] عددا من النصائح للصائمين، حتى لا يصابوا بأية حالات مرضية أو مضايقات خلال نهار الصيام:

(١) تجنب الأطعمة المقلية والدهنية، والأطعمة المحتوية لكثير من السكر.

(٢) احذر الإفراط فى الطعام، وخاصة فى وجبة الإفطار.

(٣) حاول التوقف عن التدخين، فإذا كنت لا تستطيع التوقف عن التدخين، فحاول التخفيف منه تدريجياً، مبتدئاً قبل أسابيع من شهر رمضان.

(٤) تجنب المواد الكربوهيدراتية المعقدة.

(٥) حافظ على تناول بضع تمرات - ما لم تكن مصاباً بمرض السكر - فالتمر مصدر عظيم للألياف والسكريات والبوتاسيوم والماغنيسيوم.

(٦) اشرب عصائر الفواكه غير المحلاة فى وجبة السحور.

(٧) اشرب اللبن الرائب، وخاصة عند السحور، لأنه يفيدك فى تجنب العطش.

كما تقدم الدكتورة أمانى الدسوقى [16] بعض النصائح، ليكون صيامنا صياماً صحيحاً، وهى:

(١) عدم الإكثار من الطعام عند الإفطار، ومراعاة البدء بتناول قليل من الرطب أو التمر أو عصير الفاكهة الطازج، لوجود مواد سكرية يحتاج إليها الصائم، ثم الصلاة، ثم مراعاة أن يكون الإفطار بعد ذلك محتويا: نشويات (أرزاً، أو مكرونة، أو خبزاً)، إضافة إلى بروتينات، وسلطة، وخضار، وفاكهة.

(٢) عدم تناول المشروبات الكثيرة أثناء الأكل، وخاصة المياه الغازية.

(٣) عدم الإكثار من الملح فى الطعام (مثلما يحدث بتناول المخللات والطرشى)، تجنبا لارتفاع ضغط الدم.

(٤) عدم مشاهدة التلفزيون أثناء الإفطار، لأن ذلك يؤدى إلى التهام كميات كبيرة من الطعام دون وعى.

(٥) تناول كميات كبيرة من الماء فى الفترة ما بين الإفطار والسحور، أو تناول عصائر الفاكهة الطازجة، أو المشروبات الدافئة مثل: الكركديه أو الينسون.

(٦) ممارسة الرياضة يومياً.

(٧) الحرص على أن تكون وجبة السحور متأخرة ومتوازنة، ولا تحتوى أغذية غنية بالسعرات الحرارية.

الفصل الثانى

الصيام
للوقاية من الإصابة ببعض الأمراض

بحث الأطباء دور الصيام فى وقاية الصائم من الأمراض، فوجدوه مفيدا فى الوقاية من أمراض البدانة (السُمنة) وتصلب الشرايين والحساسية والأمراض الجلدية والالتهابات المزمنة وتكوين الحصوات والأكياس الدهنية والإصابة بأمراض الأنف والأذن والفم والكبد والكلى والطحال... كما تعرّفوا على دوره فى وقاية الصائم من الإصابة بمرض النقرس، وأمراض سوء التغذية ونقص الفيتامينات والأملاح المعدنية... بل ووجدوه مفيدا للاحتفاظ بالنشاط، ولتأخير ظهور علامات الشيخوخة... وفيما يلى بعض التفصيل لمعظم هذه النقاط.

الوقاية من البدانة (السمنة)

كان المفكر اليونانى القديم "سقراط" يصف مَن يتناولون أكثر من وجبتين فى اليوم بالوحشية أو الهمجية... ومن المعروف أن كثرة الأكل تسبب للإنسان أمراض التخمة والشره، وتتراكم عنده الدهون الزائدة ويصبح بديناً. أما الصوم بالنهار، وتنظيم الطعام والشراب خلال الليل، بحسب الهدى النبوى، فإنه يجعل الصائم لا يأخذ إلا الكميات المطلوبة لجسمه من الطعام

والشراب، وبالتالى لا يصبح لديه فائض من النشويات أو الدهون التى يمكن تخزينها فى البطن والأرداف، والعَجُز، وهى أماكن تخزين الدهون فى الأجزاء الخارجية.

هذا، ويقرر الأطباء أن السُمنة تنتج ليس فقط عن تراكم الدهون لكثرة الأطعمة التى يتناولها الشخص، وإنما تنتج أيضا لحدوث خلل فى تمثيل الغذاء الذى تسببه ضغوط بيئية أو اجتماعية أو نفسية... وفى هذه الأحوال يكون الصوم مفيد جداً فى الوقاية من هذه الضغوط، لأن الصيام يحقق للصائم الاستواء النفسى نتيجة للجو الإيمانى الذى يحيط به خلال هذا الشهر الفضيل... إضافة إلى ارتفاع "منحنى استهلاك الدهون المختزنة" خلال ساعات الصيام، وخفض نسبة الدهون المتراكمة حول عضلة القلب، وفى العضلات الأخرى، فيتحسن أداؤها...

وإذا وجد الصائم أن وزنه قد زاد فى نهاية شهر رمضان، فإنه يكون قد ترك الهدى النبوى فى الإفطار والسحور، ولم يجوئ إفطاره على جزءين، بل وأسرف فى تناول الطعام فيما بين الإفطار والسحور...!!

وهذه بعض النصائح للوقاية من الإصابة بالسمنة، وإن كانت مفيدة أيضا لعلاج السمنة الموجودة عند البدناء.

أ- عدم الإسراف فى تناول الطعام.

ب- ممارسة الرياضة الروحية الكبرى، وذلك بأداء صلاة القيام.

جـ- المشى لمدة ساعة يومياً، ويفضل أن يكون هذا بعد العصر.

د- ممارسة بعض التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة على الأقل وذلك قبل الإفطار بساعة ونصف الساعة، أو بعد صلاة القيام.

هـ- البرنامج الغذائى يحتوى سعرات حرارية تتراوح بين ١٢٠٠ و٢٠٠٠ سعر حرارى، لا أكثر.

ز- على الصائم استثمار الصيام للتعوّد على التنظيم الغذائى والاعتدال فيه

والوعى بأن إنقاص الوزن يجب أن يكون عملية تدريجية وثابتة، وذلك بحذف الأطعمة ذات الطاقة الزائدة، مثل: الدهون والمواد السكرية والنشويات.

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين

من المعروف أن الإفراط فى الأكل، وخاصة الأكل الغنى بالدهنيات الحيوانية يؤدى إلى ارتفاع فى نسبة الكولسترول والدهون الأخرى فى الدم، وهذا يؤدى إلى ترسّبها على جدران الشرايين فى جميع الجسم، بما فيها الشرايين التاجية، وهذا يسبب ضيقاً داخل الشرايين ويحدث ما يسمى بـ"تصلب الشرايين"، وهذا يعنى تغير تكوينها من أوعية دموية مرنة إلى أنابيب صلبة، وقد يحصل انسداد فى هذه الشرايين بسبب ترسّبات الكولسترول، ويمنع وصول الدم إلى عضلة القلب... نستطيع أن نستنتج، إذن، أن الإفراط فى الطعام - خاصة الدسم منه - يؤدى إلى حدوث مشاكل كثيرة فى القلب، وأما الإقلال من الطعام بالصوم فيؤدى إلى نقص امتصاص المواد الدهنية، وبالتالى نقص الكولسترول، ويمنع - بإذن الله- حدوث تصلب الشرايين... أضف إلى ذلك أن الصوم يعطى راحة للقلب المتعب والضعيف وعدم تحميله زيادة عن طاقته... وأخيراً فإن المعدة المملوءة بالطعام تدفع الحجاب الحاجز إلى أعلى، وهذا يضيّق التجويف الصدرى ويقلل من أداء الرئة والقلب [١٧].

يقل الدم الذاهب إلى المعدة أثناء الصيام، فيقل المجهود الذى يبذله القلب، ويستريح... وبالتالى، فإن الصوم مفيد صحيا لمرضى القلب والضغط، كما أنه مفيد للوقاية من الإصابة بالذبحة الصدرية وارتفاع الضغط واحتقان الأوعية الدموية والليمفاوية وفوران الدم (عند سن اليأس فى النساء).

ولمزيد من الإيضاح، فإن الكولسترول (Cholesterol) نوعان، أحدهما عالى الكثافة والآخر منخفض الكثافة. أما الأول فمفيد، إذ يدخل فى إنشاء الأغشية المخاطية المبطنة للخلايا، وفى تكوين الكثير من الهرمونات،

كهرمونات الغدة الكظرية والهرمونات الذكرية والأنثوية، وفى تكوين الأحماض الصفراوية اللازمة لهضم الطعام... أما الكوليسترول منخفض الكثافة، فإن ارتفاع مستواه يؤدى إلى حدوث ترسب فى الأوعية الدموية، فيقل مرور الدم بها، وقد تنسد انسدادا كاملا، فيترتب على ذلك حدوث ذبحة صدرية أو سكتة دماغية أو غيرهما...!!

فما هى العلاقة بين الصوم والكولسترول ؟

أظهرت دراسات طبية حديثة حدوث زيادة فى نوع الكوليسترول المفيد بنسبة ٣٠٪ فى نهاية شهر رمضان، كما لوحظ حدوث انخفاض فى معدل " الكوليسترول الكلى" بالنسبة إلى النوع غير المفيد، وانخفاض آخر فى معدل " الكوليسترول المؤذى" إلى النوع المفيد.

ومثل هذا الانخفاض الحادث فى المعدلين المذكورين يعد – برأى العلماء – مفيدا لصحة الإنسان، إذ يتولى الكولسترول عالى الكثافة عملية تنظيف الأوعية الدموية من النوع الضار سيئ السمعة، بصورة مدهشة... هذا، وإن عمليات الصوم تساعد الجسم فى الوقت ذاته فى المحافظة على المستوى الطبيعى المقبول للنوعين من الكولسترول (١٨).

ولقد أثبتت دراسة أمريكية حديثة أن صيام يوم واحد فى الشهر يخفض فرصة الإصابة بضيق الشرايين بنسبة ٤٠٪. وعرضت الدراسة التى أجراها باحثون من مركز إنترماونتين الطبى بالتعاون مع جامعة يوتاه الأمريكية، بالمؤتمر السنوى للجمعية الأمريكية للقلب، بحسب ما ذكر "موقع ناتشيورال نيوز" الإلكترونى، فى يوم الأربعاء ٢٣-٧-٢٠٠٨م.

وقال الباحث "بنجامين هورن" (المشارك فى الدراسة): لم يكن واضحا لماذا يعود الصوم بالنفع على القلب؟"، وتوقع أن تكون إفادة الصوم للقلب غير مباشرة، ومرتبطة ببعض الخصائص الأخرى مثل التحكم الجيد فى النفس عن طريق ضبط الوجبات... (١٩).

هذا، وقد وقفنا على رأى جديد فى فهم الحديث النبوى الذى ورد فى

صحيح البخارى وصحيح مسلم، حيث يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«إن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم من العروق، فضيّقوا عليه مجاريه بالصوم»**. وبرواية أخرى أخرجها البخارى ومسلم، قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«إن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم، فضيقوا مجاريه بالجوع»**.. وهناك روايات لا نعلم مستوى صحتها، سندا ومتنا، وقعنا عليها مرسلة فى بعض الكتب، وهى غير مُخرّجة، ومنها: **«إذا جاء رمضان قُيّدت الشياطين، إلا رجل استدعى شيطانه»**، **«إن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم من العروق، فضيقوا مجاريه بالجوع والعطش»**، **«إن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم فى العروق، فضيقوا عليه الخناق بالجوع»**، **«إن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم من العروق، فضيقوا مجاريه بالجوع»**..

أما الفهم الشائع للحديث (برواياته المعتمدة - المشار إليها هنا) فهو على ظاهر النص، أو كما يقال: على ظاهر اللفظ، أى إن الشيطان يتغلغل فعلا فى أوصال الإنسان، وهو عدوه الذى يحضه دائما على الفساد ومخالفة الشريعة... ولكننا وجدنا مَن فهم الحديث على المجاز، فذهب إلى أن "الشيطان" هنا رمز للتلف والفساد، ماديا ومعنويا، وهو البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة التى تتراكم فى مجارى الدم، فتسبب "تصلب الشرايين"...

وهكذا، كان فهمهم للحديث: **«إذا جاء رمضان قيدت الشياطين، إلا رجل استدعى شيطانه»**، على المجاز، فاستدعاء الشيطان هنا - عندهم - هو الإكثار من تناول الأطعمة، وهو بيد الإنسان، فإذا ترك الإنسان لنفسه العنان، واتبع شهوة الأكل، فى شهر رمضان (بالطبع ليلا وليس نهارا) فإنه يبطل أثر الصوم، أى سيصاب بأمراض، ومنها تراكم المواد التى تسبب تصلب الشرايين فى جسمه...

الوقاية من أمراض الحساسية والجهاز التنفسى

من المعروف أن الصائم تقل كميات الطعام فى معدته وأمعائه، فلا يكون هناك ضغط على صدره، وهذا يؤدى إلى تحسّن التنفس لديه، فينتظم عدد مرات التنفس، بل ويسلم الجهاز التنفسى من أضرار عوادم الطعام. وقد شرحنا بعض جوانب الإعجاز العلمى فى (حديث الثلث) بالفصل السابق من هذا الباب.

أما أضرار التدخين، والأمراض التى يسببها التدخين للمدخن (المدخن الإيجابى والمدخن السلبى)، فقد أصبحت معروفة لمعظم الناس، وذلك لانتشار الحديث عنها فى وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة، وفى الكتب الصحية أيضا... ولكن هناك ظاهرة غريبة ضمن عدة ظواهر ظهرت فى المجتمعات العربية فى السنوات الأخيرة، هى ظاهرة انتشار (الشيشة) بين الفئات التى يصفونها بـ" الراقية "، بعد أن كانت وسيلة التدخين فى الطبقات الشعبية والفئات الفقيرة... فأصبحت لا ترى الشيشة فى المقاهى فقط، بل فى أفخم الفنادق، وأصبحت لا يرى الرجال فقط هم الذين يدخنونها، بل النساء أيضا، وحتى الفتيات منهن... وإنه لمنظر مثير للغثيان أن ترى خرطوما طويلا يخرج بمنظر مقزز من فم السيدة أو الفتاة، وخلال أيام من التدخين إذا بصوتها يغلظ ويتحشرج، وتظهر علامات الدخان على الأصابع والأسنان والشفاه والأنوف والعيون والبشرة، وكذلك عضلات الوجه والجفون... !! بل ترى وجه الفتاة أو السيدة المدخنة وقد أصبح مرهقاً.

ولعل شهر الصيام فرصة للإقلاع عن التدخين، أو على الأقل للإقلال منه، فساعات الصيام طوال النهار، وتكرار الصيام فى أيام متوالية، قد يكون تدريباً نافعاً للمدخن والمدخنة، على الإقلاع عن هذه العادة السيئة.

الوقاية من الأمراض الجلدية

الصوم يؤدى إلى تقليل نسبة الماء فى الدم، فتقل نسبته تبعاً لذلك فى الجلد، وهذا الجفاف النسبى فى الجلد:

أ- يزيد من مناعته ومقاومته للميكروبات.

ب- يقلل من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية والحادة، والمنتشرة بمساحات كبيرة فى الجسم.

ت- يخفف أمراض الحساسية وأمراض البشرة الدهنية.

ث- يقل إفراز السموم والتخمر، وذلك نتيجة لإراحة الأمعاء من الطعام الذى يسبب الدمامل فى الجلد [٢٠].

كما يفيد الصوم فى الوقاية من أمراض البشرة الدهنية، مثل: الإكزيما وحَبّ الشباب والوردية والتهاب بصيلات الشعر... كذلك يقى من الإصابة بالصدفية والأرتيكاريا... ويمكن القول إن الصوم يؤدى إلى تقوية الجلد وزيادة مناعته... ويشعر الصائم بتحسّن نقاوة جلده ونضارته بعد عدة أيام من الصيام، وقد يرجع ذلك إلى إراحة الجهاز الهضمى، وتحول الجهاز الدورانى إلى خدمة الأجهزة والأعضاء الأخرى والتركيز عليها، ومنها الجلد.

كما يساعد الصوم فى تخلص الجسم من السموم المتراكمة تحت الجلد، إضافة إلى قيام الكبد بوظيفته فى هذا الأمر، فما زاد عن قدرة الكبد فى التخلص منه، ذهب ليتراكم تحت الجلد، إلا أن الصيام، ومعه الحركة أثناء الصيام، يساعدان فى خروج العرق والبول وغيرهما، ومعها هذه السموم...

الصيام وصحة الفم والأنف والأذن

الصائم يعطى فمه عطلة عن العمل خلال ساعات النهار، فيستريح من كثرة ما يحدث له من خدوش وجروح، بفعل حركة الطعام الصلب، أو بفعل الأحماض الغذائية الموجودة فى الطعام... كما ترتاح الأنسجة المخاطبة فى الفم من تأثير الإفرازات الهاضمة القادمة من الغدد الهاضمة... ويفيد الصوم

فى إتاحة الفرصة لإنزيم (ليزوزيم) الموجود فى الإفرازات اللعابية المصلية للقضاء على الجراثيم، فيقى اللثة من أضرارها.

ويفيد الصوم فى إزالة المواد الضارة الناتجة عن تراكم نواتج العمليات الحيوية للخلايا، فيلاحظ زيادة إفرازات الجسم، خاصة المخاط...

الوقاية من الالتهابات المزمنة وتكوين الحصوات والأكياس الدهنية

يبدأ الجسم أثناء الصوم باستهلاك المواد الغذائية المخزونة فيه، فإذا نفدت فإنه يبدأ فى استهلاك، أو إحراق، أنسجته الداخلية، وأول الأعضاء التى يتغذى عليها الجسم هى الأعضاء التى تكون مريضة بأى مرض يسبب فيها احتقاناً أو تقيحاً أو التهاباً. ومن البديهى أن الأنسجة أو الخلايا التى تستهلك هى تلك الخلايا المريضة أو الهرمة، فهذه هى أول ما يتأكسد من أنسجة الجسم ويحترق، ثم يتخلص الجسم منها... فالصوم فى هذه الحالة يقوم مقام (مشرط الجراح) الذى يزيل الخلايا التالفة، أو الضعيفة، من كل عضو مريض، فيعطيه فرصة لاسترداد حيويته ونشاطه... وبهذه النظرية يكون الصوم سبيلا لوقاية الجسم من كثير من الزيادات، مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والأكياس الدهنية، وأيضا الأورام الخبيثة [٢١] ... وبالنسبة للالتهابات الهضمية المزمنة، فإن إبعاد الغشاء المخاطى للأعضاء الملتهبة عن الطعام، خلال فترة الصيام، يساعد فى ترميم الخلايا الملتهبة ويسرع من شفائها...

الوقاية من أمرض الكبد والكلى والطحال

عند تناول الشخص كميات كبيرة من السكر (أو المواد السكرية والنشوية) يتم هضمها، وامتصاصها، ولكن لا ترتفع نسبة السكر فى الدم، وذلك لأن الكبد يختزن ما يزيد على ٥٠٪ من تلك الكميات... وكلما احتاج الجسم كمية من السكر لإنتاج الطاقة اللازمة لنشاطه، يقوم الكبد بإطلاق الكمية المطلوبة... كما يستطيع الكبد أن يصنع السكر من مواد

غير سكرية (كالأحماض الأمينية والأحماض الدهنية)، وذلك فى حالة نقص المواد السكرية والنشوية التى يتناولها الشخص فى طعامه.

وللكبد عدة مهام ووظائف يقوم بأدائها، إضافة إلى ما سبقت الإشارة إليه، مثل المشاركة فى التمثيل الغذائى للمواد البروتينية، وبناء أنسجة الجسم والعضلات، وتنظيم نسبة الدهن بالدم... ويقوم الكبد بتخليص الجسم من السموم، وتقليل الآثار الجانبية للأدوية... كما يحتوى على خلايا تقضى على الميكروبات والمواد الضارة التى تهرب من خطوط الدفاع بالجسم... ويقوم بإنتاج الزلال ومواد التجلط والعصارة المرارية اللازمة للهضم... إلخ.

والكبد، وهو يقوم بكل هذه الوظائف، ويؤدى جميع هذه الأدوار، وغيرها، يحتاج إلى فترة راحة يقوم خلالها بتنشيط عمليات تجدد خلاياه واستعادة حيويتها، ومن هنا يمثل الصوم الفرصة لينعم بهذه الراحة... وبالطبع، فإن هذه الراحة مطلوبة، بل وضرورية، حتى يمكن للكبد أن يستمر فى أداء مهامه على الوجه الأكمل، فإذا تعب أو أجهد فسد عمله أو قلت قدرته، بالتالى تحدث أمراض كثيرة للجسم.

كما أن الصوم يؤدى إلى زيادة طاقة النخاع العظمى، فيصبح الدم أنقى وأغنى بكرات الدم الحُمر الجيدة، مما يفيد فى تحسين أداء الكبد والطحال والمرارة... والصيام يقى جسم الصائم من تكوّن حصيات الكُلى، إذ يرفع معدل الصوديوم فى الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم. كما أن زيادة مادة البولينا فى البول تساعد فى عدم ترسب أملاح البول التى تكون حصى فى المسالك البولية [٢٢] ... ومن المعروف علميا أن حصوات الكُلى لا تتكون إلا حول نواة بروتينية، وهو ما لا يحدث أثناء الصيام... وبالصوم تقل نواتج وفضلات التمثيل الغذائى، ويؤدى هذا إلى حدوث تحسن فى قدرة الكلى على تخليص الجسم من نفايات الطعام...!!

الصوم يؤدى إلى تقوية جهاز المناعة، ويرفع كفاءته إلى خمسة أمثال كفاءته المعتادة، فيقى الجسم أمراضاً عديدة... وبالصوم يتحسن الأداء الوظيفى للخلايا الليمفاوية كثيراً، وتزداد نسبة الخلايا المسئولة عن المناعة النوعية زيادة عظيمة، وتزداد أنواع معينة من الأجسام المضادة، وتنشط الردود المناعية، نتيجة لزيادة البروتين الدهنى منخفض الكثافة...

وقد لاحظ الدكتور يورى نيكولايف (المدير الأسبق لوحدة الصوم بمعهد علم الطب النفسى بموسكو) أن الصوم يفيد فى تنشيط جهاز المناعة والدفاع الموجود بالجسم، فيتم بذلك القضاء على كثير من الأمراض. ومن أهمها تلك الأمراض الناجمة عن التلوث بعوادم السيارات وأدخنة المصانع وغيرها من الملوثات...

إن الصيام يقوى الجهاز المناعى الكلى الذى يقى بشكل كامل من الأمراض التى تصيب الإنسان، حيث يرفع الصيام مستوى البروتينات المناعية (مثل: بروتينات ألفا ١، ألفا ٢، بيتا ٢، جامّا) التى تقوى الجسم، وتصل هذه الزيادة إلى القمة عند اليوم السابع والعشرين من شهر رمضان، ثم تثبت عند هذه القمة... كما أن الخلايا المسئولة عن المناعة النوعية الخاصة بأمراض الخلايا السرطانية تصل أيضاً إلى القمة فى قوتها. ويرفعها الصيام ٣–٥ أضعاف نسبتها، ثم تثبت هذه النسبة، حتى أن الأدوية الخاصة بزيادة المناعة لا تستطيع رفع قدرة الجهاز المناعى الكلى للإنسان، وإنما خلايا معينة...وقد أشارت الدراسات إلى أن للصيام أثراً إيجابياً فى تنقية الجسم من الخلايا الورمية، وذلك من خلال إيقاف عمليات الانقسامات التكاثرية للخلايا الورمية، وزيادة نسبة موت تلك الخلايا، إضافة إلى ارتفاع نسبة الكورتيزون فى الجسم أثناء الصيام...

الوقاية من مرض النقرس

ينتج مرض النقرس (مرض الأغنياء) عن الإكثار من تناول اللحوم، الذى يؤدى إلى ارتفاع نسبة أملاح اليوريا فى الدم، فتترسب فى العضلات، فتسبب آلاما روماتيزمية الشبه، أو تترسب فى الكلى فتكون حصيات، أو تترسب فى المفاصل الصغيرة فتسبب تورمها.

الوقاية من الإصابة بالداء السُكرى

من المعروف أن البنكرياس (وهو يعد من الغدد الملحقة بالجهاز الهضمى فى الإنسان) غدة تنتج وتفرز هرمون الإنسولين، وهو الهرمون المسئول عن تنظيم مستوى السكر فى الدم، وتحويله إلى مواد نشوية ودهنية يتم تخزينها فى الأنسجة.

وبتزايد كميات الطعام الواردة إلى الجسم يتزايد العبء على البنكرياس، فيصير بعد فترة عاجزا عن تحمله، وسنة بعد الأخرى يعجز البنكرياس عن مواجهة الأعباء الأيضية (الاستقلابية)، فيتراكم السكر فى الدم ويرتفع معدله، وتظهر على المرء أعراض (الداء السكرى)، ويعانى من أثاره الضارة فى الجسم...

والصوم من أفضل الوسائل لإراحة البنكرياس، وكلما منح البنكرياس فرصاً للراحة بالصوم، حميناه من الإرهاق، وبالتالى يستطيع أن يواصل عمله فى تنظيم السكر بالدم على أكمل وجه.

الصوم يؤخّر ظهور الشيخوخة

كتب الدكتور فوزى الفيشاوى مقالة قيمة فى علاقة الصوم بالشيخوخة (٢٣)، نوجز منها النقاط القليلة التالية. يمرّ الإنسان فى حياته بمراحل ثلاث متتابعة، هى: النمو (الطفولة)، النضج (الشباب والرجولة) والتناقص (الشيخوخة). فمرحلة النمو يغلب فيها البناء (Anabolism) على الهدم

(Catabolism) فى الخلايا والأنسجة وغيرها، ومرحلة الشيخوخة تغلب فيها عمليات الهدم عمليات البناء، أما مرحلة النضج ففيها يتم التعادل فيما بين البناء والهدم.

وهل تبدأ علامات الشيخوخة فى الظهور فجأة؟ لا، بل تمرّ الشيخوخة بسلسلة من عمليات التحلل والانكماش والضعف بشكل خفى وتدريجى، حتى يصل الفرد إلى المرحلة التى لا يمكنه فيها تعويض ما يفقده، فتظهر الأعراض والعلامات الخارجية للشيخوخة عليه، ومنها: جفاف الجلد وقلة مرونته، ليونة العظام، انقطاع الطمث عند النساء وانعدام قدرتهن على الإنجاب، ضعف القدرات السمعية والبصرية والحركية وانخفاض مستوى المناعة للجسم...إلخ

وهل يمكن إعادة الشباب ؟

لا يمكن للإنسان أن يعيد شبابه، فحتى الآن لم يتوصّل العلماء إلى مادة أو عقّار أو وصفة لإعادة شباب المرء... ولكن على الأقل، توصّل الإنسان إلى معرفة وسائل يؤخر بها ظهور علامات الشيخوخة، مادام قد عرف أسباب التعجيل بظهورها. ويأتى الصوم فيمثل وسيلة مهمة من وسائل الحفاظ على حيوية الجسم وتأخير ظهور علامات وأعراض الشيخوخة. وقد أثبتت تجارب العلماء على حيوانات المعامل (المختبرات) هذا الأمر... فهناك تجارب أجراها "كليف ماكاى" (فى جامعة كورنيل بالولايات المتحدة) على فئران التجارب، ثبت له فيها أن الصوم يطيل أعمار الفئران ويؤخر ظهور علامات الشيخوخة عليها. وقد أكد هذه النتائج علماء آخرون، بعد إجراء التجارب على الأسماك والديدان وغيرهما من حيوانات التجارب.

وقد توصّل كل من " إدوارد ماسورو " (فى جامعة تكساس بسانت أنطوينو الأمريكية)، و"سوزان سيجلر " إلى تسجيل نتائج مبهرة، حيث أدى الصوم إلى مضاعفة المدة الزمنية للحيوانات الخاضعة للصوم... كما قرر الباحثون (فى مجال طب الشيخوخة) أن بعض النواتج المؤذية لعملية

التمثيل الغذائى للطعام تعجّل بتلف الخلايا، وبالتالى شيخوختها، قبل انتهاء عمرها الحيوى (البيولوجى)، وأن فى مقدور هذه الأنسجة والخلايا أن تبقى لسنوات طويلة، قوية صحيحة شابة، لولا تدخل هذه النواتج المؤذية وتراكمها فى الجسم... فالطعام ليس كله خيراً، بل تكمن فيه عوامل الأمراض والضعف.

والصوم يفيد فى تمكين الجسم من التخلص من كثير من النواتج الضارة لعملية التمثيل الغذائى، وتخليصه من هذه السموم والنفايات يزيد من حيويته ونشاطه وقوته، فلا تأتى الشيخوخة مبكرا. ولقد توصل " كارلستون "، و "كوند " (فى جامعة شيكاغو الأمريكية) إلى أن الصوم لمدة أسبوعين كفيل بتخليص الجسم من مخزون الفضلات الضارة والسموم المتراكمة، فيعيد الحيوية والشباب لعمليات الجسم الحيوية، فيبدأ ابن الأربعين وكأنه لم يتعد العشرين من عمره...!!

الحدّ من الشهوة الجنسية

أثبت البحث العلمى أن الصيام يهذب الغريزة الجنسية، فصيام عشرة أيام مثلا (صياما متواصلا) يؤدى إلى خفض مستوى هرمون الذكورة (تستستيرون Testosterone)، فتنخفض الرغبة الجنسية، ولكنها تعود بعد انتهاء مفعول الصوم بثلاثة أيام من التغذية، حيث يرتفع مستوى هرمون الذكورة فى اليوم الرابع.

وحين يوصى رسول الله (الشباب الذى يعانى من ثورة الرغبة الجنسية بقوله: (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء)، فإنه يوصى بكثرة الصوم، حيث قال: (فعليه بالصوم)، والصوم هنا هو الصوم الإسلامى، الصوم المعتدل، وليس الصوم المفرط الذى يواصل فيه المرء ليله بنهاره، وإنما هو الصوم من طلوع الفجر الصادق إلى غروب شمس نفس اليوم... فإذا غربت أفطر الصائم، ثم أكل

فى آخر الليل سحوره، واقتصد فى طعامه أثناء الليل. وأما قوله (فإنه له وجاء) فشرحها شرّاح الحديث بأن الصوم حماية من الوقوع فى المعاصى، وحصن من نزغات الشيطان، ولكن فى القول إعجازاً علمياً مفاده أن الصوم يعمل عمل رضّ الخصيتين رضا شديدا، مما يذهب بالشهوة الجنسية...!!

صيام التطوّع وفوائده الصحية

تتضاعف كفاءة الجهاز المناعى خلال الصيام (١٢ - ١٦ ساعة)، ولمدة شهر، حيث تتضاعف قدرة كرات الدم البيض على الالتهام (Engulfment)، وتتضاعف قدرة الكبد على إنتاج مضادات السموم (Antitoxins)، ويتزايد إنتاج البروتينات المناعية بجميع أنواعها (ألفا، بيتا، جاما)، التى تعد خط الدفاع فى الجسم، لتكوينها الأجسام المضادة (Antibodies)، ولكن قد تقل هذه الكفاءة بعد شهر رمضان. لذا أوصى رسول الله (بصيام ست من شوال، لمنع هذا التدهور، مع الحفاظ على نوافل الصوم على مدار العام[٢٤].

الفصل الثالث

الصيام لعلاج بعض الأمراض

الصوم مطلب المريض، وهذه فطرة الجسم، فالطفل الذى يملأ الدنيا صراخاً إذا جاع أو تأخرت عنه أمّه أو مرضعته، حين يمرض يرفض ثدى أمه، فإذا أجبرته على الرضاع نفث ما دخل جوفه من لبن... وذلك إذا كان مريضاً يعانى - مثلا - اضطرابا فى معدته أو أمعائه... ولذلك، فإن الأطباء ينصحون فى علاج الطفل بصومه، أى عدم إعطائه طعاماً، بل إعطائه ماءً فقط، لمدة يوم أو عدة أيام، إلى أن يتحرر بدنه من السموم الضارة الموجودة به... فإذا رأيته يقبل على الطعام (الرضاعة) فاعلم أنه قد شفى من مرضه.

وليس الطفل وحده هو الذى يلوذ بالصوم فى حالة المرض، بل الشاب والرجل والكهل، ترى الواحد منهم عازفاً عن الطعام لزوال شهيته... فالصوم، إذن، عمل فطرى مفيد فى تمكين الجسم المريض من طرد سمومه المرضية، ولأن الجسم فى هذه الحالة لا يريد استقبال سمومٍ جديدة مع طعام يتناوله...

إن الصيام يفيد فى علاج العديد من الأمراض، نذكر منها: السمنة (البدانة)، التخمة وسوء الهضم، بعض أمراض القلب، ضغط الدم، بعض أمراض الكبد، القرحة المعدية، أمراض الكلى، بعض الآلام الروماتيزمية

(أمراض الخلل الغذائى)، النقرس، بعض الأمراض الجلدية، بعض الأمراض النفسية، أمراض الإرادة. وفيما يلى بعض التفصيل لكثير من هذه الأمراض.

الصوم علاج للسُمنة (البدانة)

المصابون بالسُمنة (البدناء) مُعرّضون مستقبلا للإصابة بأمراض القلب والشرايين، وأمراض أخرى تنتج عن إلقاء عبء الوزن الثقيل على الأرجل... ومشكلة زيادة الوزن (البدانة) تتزايد فى العالم يوماً بعد يوم، وخصوصاً فى البلاد المترفة، حيث لا فقر ولا جوع...!!

يقول " فيليب جيمس " (وهو خبير اسكوتلاندى فى منظمة الصحة العالمية) : تزداد الإصابة بالبدانة إلى المثلين كل خمس سنوات، لذلك فنحن نواجه وباء يهاجم خدمات الصحة كموجة مدّ بحرى... وتشير الدراسات الميدانية التى أجريت فى الولايات المتحدة فى عام ١٩٩٥م إلى أن جميع المواطنين هناك سيصبحون بُدناء بحلول عام ٢٢٣٠م...!! كما أن كثيرا من نصف السكان فى كثير من دول العالم حالياً يعانون من زيادة خطيرة فى وزن الجسم، ويؤدى هذا إلى الإصابة بأمراض خطيرة منها : أمراض القلب والجلطة والداء السكرى.

هذا، إضافة إلى القلق النفسى من فقدان رشاقة الجسم، والإصابة بالتهاب حوصلة المرارة، والتهاب المفاصل، وارتشاح عضلات القلب، والنزلة الشعبية المزمنة، والذبحة الصدرية...!!

وكنا قد أشرنا فى الفصل السابق إلى عدة أسباب لحدوث البدانة، نضيف إليها هنا سببا مهما هو الرفاهية والراحة والجلوس معظم الوقت والاعتماد على التكنولوجيا فى تنفيذ الأعمال، ولكن الدراسات الميدانية تشير إلى استعادة الرشاقة عند الأفراد فى بعض المناطق الريفية من آسيا حين اعتمدوا على أنفسهم فى إدارة أعمالهم والقيام بأمورهم وعدم الركون إلى السكون.

الصيام يعطى راحة للكبد من قيامه بالعمليات اللازمة لهضم الغذاء ويدعه

يتفرغ لعملية تنقية الجهاز الدموى من المواد الضارة به الناتجة عن عمل خلايا أجسامنا المستمر. وهو علاج للوزن الزائد، نعم، الصيام يساعد على إنقاص الوزن وبمعدل مقبول وصحى، فالسمنة بشكل رئيسى تنتج عن الإفراط فى الأكل وقلة الحركة، وقد أثبتت الدراسات أن الصيام يقلل الوزن بمقدار متوسط كيلوجرامين إلى٣ كيلوجرامات خلال شهر رمضان.

وبالإضافة إلى ما ذكر، يؤكد الأطباء أن الصيام يعتبر عاملاً مهما فى رفع مستوى أداء عملية التمثيل الغذائى، والتى يعتبر خللها أحد عوامل الإصابة بالسمنة (بالإضافة إلى العوامل النفسية والعقلية). ويمثل أحد وسائل الحمية (الرجيم) المعتدلة، إذا ما اتسم سلوك الصائم الغذائى بالاعتدال، حيث ينخفض- فى أثناء فترة الصيام- مستوى السكر بالدم، وهو ما يجعل الجسم يعتمد على مخزونه لتأمين السعرات الحرارية، بالإضافة إلى الأخذ من مخزونه الشحمى لتوفير الطاقة اللازمة للقيام بالاحتياجات اليومية... فهو فى الحقيقة مفيد جداً لمرضى السمنة ومرضى السكر الذين لا يعتمدون على الأنسولين [٢٥].

ينقل الدكتور / حسان باشا [٢٦] بعض نتائج عدد من الدراسات البحثية المنشورة فى مجلة "Saudi Medical Journal"، ومجلة " American Journal of Clinical Nutrition"، ففى المجلة السعودية ثبت لنتائج بحث أجرى فى جامعة الأردن خلال عام ١٩٨٩م (لدراسة تأثير الصيام فى وزن الجسم)، وقد ضم البحث مجموعة من الأفراد مفرطى الوزن، ومجموعة من أصحاب الوزن الطبيعى، ومجموعة من أصحاب الوزن الأقل من الطبيعى بنحو ٥٪ وفى نهاية شهر رمضان سجلت النتائج انخفاضا فى الوزن بمعدل ٢,٦ كيلو جرام، ومعدل ٢ كيلو جرام، ومعدل ٠,٦٤ كيلو جرام، فى المجموعات الثلاث، على التوالى ... وفى المجلة الأمريكية نتائج لما أجراه الدكتور فيديل وزملاؤه فقد سجلوا انخفاضا فى أوزان الأشخاص بمعدل ١,٨ كيلو جرام فى نهاية شهر رمضان، مما يدل دلالة واضحة على أن الصائم إذا ما التزم نظاما غذائيا سليماً فى شهر رمضان، فإن

وزنه سينخفض ويتخلص من الشحوم المختزنة لديه، ويتعافى من البدانة فى نهاية الشهر.

علاج التخمة وسوء الهضم

الانتفاخ والقولون العصبى، وغيرهما من أمرض سوء الهضم، يمكن علاجها بالصوم. هذا، وقد أشرنا فى فصل (الصيام والتغذية) إلى الهدى النبوى فى الإفطار والسحور، وهو النظام الغذائى الرشيد خلال شهر رمضان، وهو أفضل نظام صحى للصائم... وإذا ما تم تطبيقه، فإن الصائم سيجنى من ورائه الكثير من الفوائد فى الوقاية وفى العلاج. أما إذا أهمل الصائم هذا النظام، وأقبل على التهام كميات كبيرة من الطعام والحلوى والمياه الغازية والعصائر والمكسرات وغيرها، فإنه سيصاب بعسر الهضم، والانتفاخ وغيرهما من أمراض الجهاز الهضمى.

إن إنتاج الغازات فى القولون، وتكوين المركبات الأمينية ذات التأثير الوظيفى الضار، يعالجها الصيام، لأنه خلال ساعات الصوم تقل فضلات الطعام فى القولون، فيقل تحللها الميكروبى ... كما ينخفض معدل تكاثر البكتريا المعوية، وينخفض نشاطها التخمرى، فتقل قدرتها على إفراز السموم.

كما أن الصائم يفيده الصيام فى التخلص من " التجشؤ " وهو تصرّف بغيض وحركة كريهة يسببها خروج غازات نتيجة (لخبطة) الهضم، وخصوصاً عند إدخال طعام على طعام.

علاج بعض أمراض القلب وضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم أسبابه عديدة وأكثرها غير معروف، ولكن من الأسباب المعروفة : السمنة وتصلب الشرايين، نتيجة ترسب الكولسترول، بعض أمراض الكلى، أمراض الغدة الجاركلوية... كل هذه الأسباب، وغيرها، تؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم الشريانى، وقد يؤدى هذا إذا ترك دون علاج،

وخاصة إذا كان الارتفاع شديداً، إلى تلف أعضاء كثيرة منها الكُلى والقلب، وقد يؤدى إلى نزيف فى المخ، أيضاً.

وعلاج ارتفاع الضغط يكون فى البداية عن طريق الإقلال من الأكل لتلافى حدوث السمنة التى تزيد من مشاكل ارتفاع الضغط، كما يوصى بالإقلال من الملح؛ لأنه يزيد تجمع السوائل فى الأوعية الدموية، وبالتالى ارتفاع الضغط... يتضح مما سبق أن الصوم عامل رئيس لعلاج - أو على الأقل تحسين - ارتفاع الضغط، خاصة إذا ما التزم المريض بتعاليم الصيام الصحيحة، وابتعد عن الإكثار من الأكل عند الإفطار وعند السحور، ففى هذه الحالة سوف ينقص وزنه - بإذن الله- وسوف تتحسن حالته الصحية تبعاً لذلك، أيضاً الصوم عن السوائل خلال النهار بلا شك سوف يقلل من كمية سائل الدم فى الأوعية الدموية، وبالتالى يخفض الضغط تبعاً لذلك (٢٧).

علاج القرحة المعدية والتهابات القولون وبعض أمراض الكبد

تتعرض المعدة لمتاعب كثيرة بسبب العمل الشاق المستمر فى هضم الطعام، الذى يأتيها تباعاً، وبكميات كبيرة، فتصاب بالتهابات وقروح أحياناً، ويتمدد جدارها ويتزايد حجمها... إلاّ أن فترة الصيام اليومية المتكررة فى شهر رمضان تساعد المعدة فى العودة إلى حجمها الطبيعى، وكذلك شفائها من التهاباتها.

يقول الدكتور شيلتون (فى كتابه "العلاج بالصوم"): إن المعدة العليلة أو الضعيفة تستفيد من فترة الراحة التى يتيحها لها الصوم، فتحسّن من مستوى وظيفتها، وترفع من نشاط الغدد فى جدارها، وتعود بعد الصوم إلى العمل بحيوية أكثر.

كما توصل الباحثون إلى إثبات دور الصوم فى المساعدة على علاج القروح الموجودة بالقولون، وبالتالى يشفى المريض من الدوسنتاريا الأميبية المزمنة...

كما أن الصوم يساعد فى شفاء أمراض الكبد المزمنة، وأمراض المرارة المزمنة.

وتصنف حالات القرحة التى ينبغى على المريض فيها الإفطار، كما يلى:

(١) القرحة الحادة: تنتج من الألم عند الجوع أو ألم فى الليل يوقظه من النوم.

(٢) عند حدوث انتكاسة حادة فى قرحة مزمنة.

(٣) حين حدوث مضاعفات القرحة، كالنزيف الهضمى، أو فى حال عدم التئام القرحة، رغم الاستمرار بالعلاج الدوائى [٢٨].

هذا، وقد أجريت عدة دراسات وبحوث فى مجمع الملك حسين بالأردن، على صائمين أصحاء، لمعرفة تأثير الصوم فى الجهاز الهضمى، وأثبتت نتائج هذه البحوث أن "حموضة المعدة" تنتظم مع الصوم، إذ تحدث بعض التغيرات الهرمونية والبيولوجية التى تؤدى إلى شفاء جدارها المخاطى والتخلص من الالتهابات والتقرحات المزمنة.

إن الصيام مفيد جداً لمرضى الحموضة، حيث إن الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة والامتناع عن التدخين خلال فترة الصيام يساعد كثيراً فى شفائهم بشرط الحرص على عدم ملء المعدة عند الإفطار، وتقسيم وجبة الإفطار إلى عدة وجبات خفيفة خالية من الدهون مع الامتناع عن تناول الكوكاكولا والتدخين [٢٩].

علاج بعض الأمراض الجلدية

تشفى أمراض الحساسية (ومنها: الإكزيما والأرتيكاريا وغيرها) أثناء شهر رمضان، بسبب الراحة الإجبارية التى ينالها الجهاز الهضمى للصائم خلال هذا الشهر، فيتخلص من المواد المسببة للحساسية، وهى غالباً مواد بروتينية... والصوم يعالج (حَبّ الشباب)، وخصوصاً مع الامتناع عن تناول المواد الحريفة خلال الليل... كما أن الأمراض الجلدية ذات الصفة النفسية والعصبية تذهب خلال شهر رمضان، ومنها الحكة الجلدية والصدفية والجزاز(الكزاز) الجلدى... كما يفيد الصوم فى علاج بعض

الأمراض الجلدية المزمنة، ومنها الأمراض التى تنتج عن البشرة الدهنية، مثل : السيبوريا وقشر الرأس.

علاج النقرس وبعض الآلام الروماتيزمية

مرض النقرس (Gout) أعراضه هى ظهور تورم فى المفاصل الصغيرة، كالأصابع فى اليدين والقدمين، وأسبابه هى زيادة أملاح حامض البوليك (اليوريا) فى الدم، وحين تتزايد فى الدم تذهب لتترسب فى تلك المفاصل... والصوم من أهم الوسائل لعلاج النقرس، وذلك لأن الصيام يؤدى إلى خفض نسبة حمض البوليك فى الدم.

ويفيد الصوم كذلك فى علاج الروماتيزم العضلى والمفصلى، وغيرهما من أمراض الخلل الغذائى... ويعد تآكل الغضاريف أو خشونتها، وخاصة غضاريف الركبتين، من الحالات المنتشرة بين كبار السن رجالاً ونساء والمواظبة على الصيام تفيد كثيراً فى علاج هذه الحالات، وذلك لانخفاض ما يترسب من الدهون والأملاح فى المفاصل... وكذلك، فإن إنقاص الوزن الذى يحققه الصائم الملتزم، يزيح عن المفاصل عبء الوزن الثقيل، وبالتالى تختفى آلام المفاصل عند القيام بالأنشطة الحركية.

علاج أمراض الإدارة

يُطلق مصطلح "أمراض الإدارة" على مجموعة الحالات التى تصيب رجال الأعمال والمُدراء وغيرهم من أصحاب الأعمال المرهقة، ومن أبرزها: التوتر العصبى، والقلق، والأرق، والاضطرابات المختلفة فى الجهاز الدورانى والجهاز الهضمى... ومن ثم فإن الصوم، وما يتم فيه من توجه إلى الله بهذه العبادة، وما يجرى فيه من تغيير فى السلوكيات الغذائية الخاطئة وخاصة الإفراط فى تناول المنبهات كالقهوة، والتدخين... ومع التوقف عن كل هذا خلال نهار رمضان، وتكراره ثلاثين يوماً، يعمل على شفاء المريض (وهو فعلا مريض) [٣٠].

الصيام وتجدد الخلايا

تتجدد خلايا جسم الإنسان، ويختلف أجلها بحسب نوعها ووظيفتها، فهناك خلايا تتجدد كل عدة أيام، وهناك ما يتجدد كل عدة أسابيع، وهناك ما يتجدد كل ستة أشهر... وينقل الدكتور عبدالباسط محمد سيد [٣١] عن بعض المصادر العلمية أن عدد الخلايا التى تموت فى جسم الإنسان فى الثانية الواحدة يصل إلى (١٢٥) مليون خلية، وأكثر منه يتجدد يوميا فى مرحلة الطفولة، ومثله يتجدد فى مرحلة الشباب، ثم يقل عدد الخلايا التى تتجدد مع تقدم السن... ويعقد المؤلف مقابلة بين الصيام الإسلامى وبين الصيام الطبى (التجويع) من حيث تجدد خلايا الجسم، وإن كنا سنخصص لهذا الموضوع فصلا قادما، ولكنه فى موضوع تجدد الخلايا يقول- جزاه الله خيرا:

«وبما أن الأحماض الأمينية هى التى تشكل البنية الأساسية فى الخلايا، ففى الصيام الإسلامى تتجمع هذه الأحماض القادمة من الغذاء مع الأحماض الناتجة من عملية الهدم فى مجمع الأحماض الأمينية فى الكبد (Amino Acid Pool)، ويحدث فيها تحوّل داخلى واسع النطاق، وتدخل فى دورة السترات (Citrate Cycle)، ويتم إعادة توزيعها بعد عملية التحول الداخلى (Interconversion) ، ودمجها فى جزيئات أخرى (كالبيورين Purines والبيريميدين، أو البروفرين (Prophyrins)، ويضنع منها كل أنواع البروتينات الخلوية، وبروتين البلازما والهرمونات، وغير ذلك من المركبات الحيوية... أما أثناء التجويع فتتحول معظم الأحماض الأمينية القادمة من العضلات، وأغلبها من نوع ألانين، تتحول إلى جلوكوز الدم، وقد يستعمل جزء منها لتركيب البروتين، أو يتم أكسدته لإنتاج الطاقة بعد أن يتحول إلى أحماض أكسجينية (Oxoacide).

وهكذا نرى أنه أثناء الصيام يحدث تبدل وتحول واسع النطاق داخل الأحماض الأمينية المتجمعة من الغذاء، وعمليات الهدم للخلايا بعد خلطها وإعادة تشكيلها، ثم توزيعها بحسب احتياجات خلايا الجسم، وهذا يتيح

توفير لبنات جديدة للخلايا لترم بنائها، وترفع كفاءتها الوظيفية، مما يعود على الجسم البشرى بالصحة والنماء والعافية . . . وهذا لا يحدث فى التجويع، حيث الهدم المستمر لمكونات الخلايا، وحيث الحرمان من الأحماض الأمينية الأساسية، فعندما تعود بعض اللبنات القديمة لإعادة الترميم تتداعى القوى، ويصير الجسم عرضة للأسقام أو الهلاك، فنقص حمض أمينى أساسى واحد يدخل فى تركيب بروتين خاص يجعل هذا البروتين لا يتكون، والأعجب من ذلك أن بقية الأحماض الأمينية التى يتكون منها هذا البروتين تتهدم وتدمر.

كما أن إمداد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية (Essensial Fatty Acids) فى الغذاء له دور مهم فى تكوين الدهون الفوسفاتية (Phospholipids)، والتى — مع الدهن العادى (Triacylglycerol) – تدخل فى تركيب البروتينيات الشحمية (Lipoprotiens) . ويقوم النوع المنخفض الكثافة جداً منها (Very low density lipoprotein,VLDL) بنقل الدهون الفوسفاتية والكولسترول من أماكن تصنيعها بالكبد إلى جميع خلايا الجسم، حيث تدخل فى تركيب جدر الخلايا الجديدة، وتكوين بعض مركباتها المهمة.

ويعرقل هذه العملية الحيوية كل من الأكل الغنى جداً بالدهون، والحرمان المطلق من الغذاء، كما فى حالة التجويع، حيث تتجمع كميات كبيرة من الدهون فى الكبد، تجعله غير قادر على تصنيع الدهون الفوسفاتية والبروتين بمعدل يكفى لتصنيع البروتين الشحمى، وفى هذه الحالة تنتقل الدهون من الكبد إلى أنحاء الجسم لتشارك فى بناء الخلايا الجديدة، وتتراكم فيه، وقد تصيبه حالة التشمع الكبدى (Fatty Liver) فتضطرب وظائفه، وينعكس هذا بالقطع على تجدد خلاياه هو أولا، ثم على خلايا الجسم كله.

كما تقدم خلايا الكبد خدمة جليلة فى بناء الخلايا الجديدة، حيث تختزن فى داخلها عدداً من المعادن والفيتامينات المهمة اللازمة لتجديد خلايا الجسم، كالحديد والنحاس وفيتامين أ، ب٢، ب١٢، وفيتامين

د. وتقدم خلايا الكبد، أيضاً، أعظم الخدمات في تجديد الخلايا، حيث تزيل من الجسم المواد السامة، والتي تعرقل هذا التجديد، أو حتى تدمر الخلايا نفسها، كما في مادة الأمونيا، والتي تسمم خلايا المخ، وتدخل مريض تليف الكبد في غيبوبة تامة...!!

إن الصيام الإسلامي هو وحده النظام الغذائي الأمثل في تحسين الكفاءة الوظيفية للكبد، حيث يمده بالأحماض الدهنية والأمينية الأساسية خلال وجبتي الإفطار والسحور، فتتكون لبنات البروتين والدهون الفوسفاتية والكولسترول وغيرها من المواد اللازمة لبناء الخلايا الجديدة، وتنظيف خلايا الكبد من الدهون التي تجمعت فيه بعد الغذاء خلال نهار الصوم، فيستحيل بذلك أن يصاب الكبد بعطب التشمع الكبدى، أو تضطرب وظائفه بعدم تكوين المادة الناقلة للدهون منه، وهي الدهون الشحمية منخفضة الكثافة جداً (VLDL)، والذي يعرقل تكونها التجويع، أو كثرة الأكل الغني بالدهون كما بيّنا.

وعلى هذا يمكن أن نستنتج أن الصيام الإسلامي يقوم بدور فعال في الحفاظ على نشاط ووظائف خلايا الكبد، وبالتالي يؤثر بدرجة كبيرة في سرعة تجدد خلايا الكبد، وكل خلايا الجسد، وهو ما لا يفعله الصيام الطبي، ولا الترف في الطعام الغني بالدهون !!. وعموما، فسوف نخصص للصيام الطبي وتميز الصيام الإسلامي عليه، فصلا قادما في الباب الحالي، إن شاء الله.

الفوائد الصحية في تحريم شرب الماء في الصيام

ناقش الأخ الكريم الدكتور عبد الجواد الصاوي هذه الفوائد تفصيلا (في كتابه "الصيام معجزة علمية") [٣٢]، ونوجز بعضاً مما ورد فيه فيما يلي:

يشكل الماء ٦٥ ٧٠٪ من وزن الجسم في البالغين، وينقسم إلى قسمين رئيسين: قسم داخل الخلايا، وقسم خارجها، فيما بين الخلايا والأنسجة والأوعية الدموية والعصارات الهضمية وغير ذلك... ويوجد بين القسمين

توازن دقيق. والتغير فى تركيزات الأملاح، وخصوصاً الصوديوم الذى يتركز وجوده فى السائل خارج الخلايا ينبه، أو يثبط، عمليتين حيويتين داخل الجسم، هما: آلية إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول (Antidiuretic Hormone, ADH)، وآلية الإحساس بالعطش، و تؤثر كل منهما فى تهيئة الجسم للحفاظ على الماء بداخله وقت الشدة، وذلك بتأثير الهرمون المضاد لإدرار البول فى زيادة نفاذية الأنابيب الكلوية البعيدة، والأنابيب والقنوات الجامعة ، حيث يسرّع من امتصاص الماء ويقلل من إخراجه، كما يتحكمان معاً فى تحديد تركيز الصوديوم خارج الخلايا، وكلما زاد تركيز الصوديوم زاد حفظ الماء داخل الجسم.

ولقد درس مصطفى وزملاؤه بالسودان فى سنة ١٩٧٨م توازن الماء والأملاح فى جسم الصائم، و ثبت من خلال هذا البحث أن الإخراج الكلى للصوديوم يقل، خصوصاً أثناء النهار. إن تناول الماء أثناء الامتناع عن الطعام (فى الصيام) يؤدى إلى تخفيف التناضح، أو الأزموزية (Osmolarity)، فى السائل خارج الخلايا، وهذا بدوره يؤدى إلى تثبيط إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول، فيزداد الماء الخارج من الجسم فى البول، مع ما يصحبه من الصوديوم وبعض الأملاح الأخرى، وفى هذا تهديد لحياة الإنسان إن لم يتم تعوض هذه الأملاح، لأن الصوديوم عنصر حيوى فى توطيد الجهد الكهربائى عبر جدران الخلايا العصبية وغير العصبية، كما أن له دورا حيويا فى تنبيه وانقباض العضلات... ولذلك فعند نقصانه يصاب الإنسان بضعف عام فى جسمه.

وقد وجدت علاقة بين العطش وبين تحلل مركب جليكوجين، إذ يتسبب العطش إفراز جرعات تتناسب وقوة العطش من هرمون (أنجوتنسين٢ Angiotensin2) والهرمون القابض للأوعية الدموية (Vasopressin)، وهما اللذان يسببان تحلل الجليكوجين فى إحدى مراحل تحلله بخلايا الكبد.. فكلما زاد العطش زاد إفراز هذين الهرمونين بكميات كبيرة، مما يساعد فى إمداد الجسم بالطاقة، خصوصاً فى نهاية اليوم.

كما أن زيادة الهرمون المضاد لإدرار البول المستمر طوال فترة الصيام فى شهر رمضان، قد يكون لها دور مهم فى تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة، وقد ثبت ذلك فى حيوانات التجارب، فالقدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين بعكس ما يعتقد العامة. كما أن الحرمان من الماء أثناء الصيام، يسبب زيادة كبيرة فى آليات تركيز البول فى الكُلى، مع ارتفاع فى القوة الأزموزية البولية قد يصل من ألف إلى ١٢ ألف مل أزمو / كجم ماء... وهكذا تنشط هذه الآليات المهمة لسلامة وظائف الكلى.

وعدم شرب الماء خلال نهار الصيام يقلل من حجمه داخل الأوعية الدموية، وهذا بدوره يؤدى إلى تنشيط آلية تنظيم الأوعية وزيادة إنتاج هرمون بروستاجلاندين (Prostaglandine)، والذى له تأثيرات عديدة، وبجرعات قليلة، إذ له دور فى حيوية ونشاط خلايا الدم الحُمر، وله دور فى التحكم بتنظيم قدرة هذه الخلايا لتعبر من خلال جدران الشعيرات الدموية، وبعض أنواعه له دور فى تقليل حموضة المعدة، ومن ثم تثبيط تكون "القرح المعدية" كما ثبت فى حيوانات التجارب... وله دور فى "علاج العقم"، حيث يسبب تحلل الجسم الأصفر، ومن ثم فمن الممكن أن يؤدى دورا فى تنظيم دورة الحمل عند المرأة... كما يؤثر فى عدة هرمونات بداخل الجسم، فينبه إفراز هرمون الرينين، وبعض الهرمونات الأخرى، مثل الهرمون الحاث للقشرة الكظرية وغيره (SH ,ACTH) ... كما أنه يزيد من قوة استجابة الغدة النخامية (Pitutary gland) للهرمونات المفرزة من منطقة تحت الوهاد (المهاد) فى المخ (Hypothalamus) ... كما يؤثر فى هرمونات: جلوكاجون، كاتيكولامين (أدرينالين، نورأدرينالين)، وبقية الهرمونات التى تؤثر فى إطلاق الأحماض الدهنية الحرة... كما يوجد هرمون بروستجلاندين فى المخ، ومن ثم فإن له تأثيراً فى إفراز الناقلات للإشارات العصبية... وله، أيضاً، دور فى التحكم بإنتاج أحادى فوسفات الأدينوزين الحلقى (CAMP) الذى يؤدى دوراً مهماً فى تحلل الدهن المختزن...

لذلك، فالعطش أثناء الصيام له فوائد عديدة بطريق مباشر أو غير مباشر نتيجة لزيادة هرمون بروستجلاندين، حيث يمكن أن يحسّن من كفاءة خلايا الدم، ويحمى الجسم من الإصابة بقرحة المعدة، ويشارك فى علاج العقم، ويسهّل الولادة، ويحسّن الذاكرة، ويحسّن آليات الكلى، وغير ذلك...

أمراض العيون

المياه الزرقاء (الجلوكوما)، الناتجة عن ارتفاع ضغط العين، وارتشاحات الشبكية، الناتجة عن مرض السكرى أو التهابات الكلى أو ارتفاع ضغط الدم، أو حالات تسمم الحمل (أكلاميسيا) (التى تحدث بارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الزلال فى البول، وتورم الجسم) ... كل هذه الأمراض يعالجها الصيام، ولعلّ من أهم الأسرار فى هذا الدور، تأثير الصيام فى تقليل نسبة السوائل بالجسم.

وأما الجلوكوما، فيقسّمها الدكتور/ إبراهيم محمد عامر [٣٣] إلى قسمين:

أ- الجلوكوما المزمنة البسيطة:

يحدث هذا المرض فى العقد السادس من العمر ويصيب الرجال والنساء بالنسبة نفسها. ويتميز بالعلاقات المرضية الآتية: ارتفاع فى ضغط العين، انكماش فى المجال البصرى (ميدان النظر)، تكوب حليمة العصب البصرى مما يؤدى فى النهاية إلى حدوث ضمور بالعصب البصرى؛ الأمر الذى ينتج عنه كف البصر (العمى).

الحقيقة الثابتة، أنه وجد أن هذا المرض يتحسن تحسنا ملحوظا بالصوم، ولا سيما إذا حافظ المريض على صيام شهر رمضان، بالإضافة إلى صوم النافلة ويمكن تفسير ذلك، بأنه أثناء الصيام يزيد تركيز الدم أى تقل نسبة الماء الموجودة فيه، وبالتالى يحدث انخفاض فى معدل إفرازات الغدد المختلفة بالجسم. ولهذا نجد أن زوائد الجسم الهُدبى بالعين المسئولة عن إفراز السائل المائى مما يؤدى إلى انخفاض معدل إفراز السائل المائى المسئول عن تنظيم

حفظ العين فسيولوجيا (المصدر: كتاب أسرار العيون، للدكتور محمود صلاح الدين.).

ولكى نحافظ على بقاء ضغط العين الداخلى فى المعدل الطبيعى الذى يتراوح بين ١٢ – ٢٢ ملليمتراً زئبقياً، فمن الضرورى أن يحدث توازن بين معدل إفراز السائل المائى بواسطة زاوية الجسم الهدبى ومعدل تصريفه من جهة أخرى عبر المسالك المخصصة لذلك. ومما سبق نجد أن الصوم يؤدى إلى انخفاض فى معدل إفراز السائل المائى، وهذا بدوره يؤدى إلى انخفاض ضغط العين الداخلى، وهذا هو المفعول نفسه الذى يحدث نتيجة استعمال العقاقير المخفضة لضغط العين التى تعمل على تثبيط نشاط زوائد الجسم الهدبى مثل عقار دياموكس (Diamox) الذى يمكن إعطاؤه عن طريق الفم أو عن طريق الحقن.

ب- الجلوكوما الحادة الاحتقانية

هذا النوع من الجلوكوما يحدث فى العقد الخامس من العمر ويصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة ٣ : ١ كما أن الشخص العاطفى حاد الطبع عصبى المزاج يكون أكثر تعرضا للمرض من الشخص العاطفى الذى لا يتفاعل تفاعلاً خطأ مع المشكلات التى تواجهه. بالإضافة إلى أن هذا النوع يحدث بنسبة كبيرة لدى الأشخاص الذين يعانون من طول النظر حيث تتميز عيونهم بصغر حجمها والخزانة الأمامية تكون ضحلة كما أن زاويتها تكون ضيقة.

لا شك أن الحالة النفسية المطمئنة والصفاء الروحى والتنفحات الإيمانية التى يعيش فيها الصائم كل ذلك يؤدى إلى استقرار حالته النفسية والعصبية.

ومن ثم يكون الصائم أقل عرضة من غيره للإصابة بالاضطرابات العصبية والنفسية التى تؤدى إلى حدوث الجلوكوما الحادة الاحتقانية ... ومن هذا المنطلق، نستطيع أن نقول إن دور الصيام فى مثل هذه الحالات يعتبر دورا وقائيا فى المقام الأول.

وأما اعتلالات الشبكية، فأهم أسباب حدوثها هى:

- حالات ارتفاع ضغط الدم.
- حالات تصلب الشرايين.
- مرض السكرى.

والدور الذى يؤديه الصوم فى مثل هذه الحالات يعتبر أساسا دورا وقائيا، إذ إن الصيام له تأثير ملحوظ فى تحسين حالات ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والسكرى، ما ينتج عنه كسر سلسلة التغيرات المرضية ومنع تفاقمها فى هذه الحالات، الأمر الذى يؤدى إلى تقليل حدوث المضاعفات إلى حد كبير.

ومن أهم هذه المضاعفات حدوث اعتلالات الشبكية التى تؤدى إلى تدهور حدّة الإبصار إلى حد العمى. أما فى حالات اعتلالات الشبكية الموجودة بالفعل، فإن الصيام يساعد على استقرار الحالة، وعدم تفاقم حدتها، وهذا يعتبر فى حد ذاته عاملا مهما [٣٤].

علاج بعض الأمراض النفسية والعصبية

هناك علاقة وطيدة بين مستوى السكر فى الدم، وبين الحالة النفسية للإنسان، فمريض الاكتئاب (الذى يعانى من الأرق ليلا) تتحسن حالته إن سهر حتى السحور، وصلى الفجر فى جو من الخشوع والإيمان، حيث يُحدث هذا تغيرا فى إيقاعاته البيولوجية النهارية والليلية، مما يؤثر فى الهرمونات العصبية [٣٥].

كما أن الذاكرة تتحسن كفاءتها خلال الصيام - كما أشرنا من قبل - وكذلك تتحسن حالات الصرع بالصيام... كما أن صيام شهر رمضان، وصيام الأيام البيض الثلاثة (فى وسط كل شهر عربى) تبدد حالات الجُموح العصبية، وتجلب التوازن النفسى [٣٦].

الفصل الرابع

الصيام والمرضى
حالات مرضية تبيح الفطر

هناك أمراض، أو حالات مرضية، لا يستطيع أصحابها أن يصوموا، لأنهم لو صاموا لأدى ذلك إلى حدوث مضاعفات خطيرة، أو لحرموا من تناول الأدوية وتطبيق الوسائل العلاجية المتكررة خلال اليوم... والشرع الإسلامي يتميز باليسر وعدم التعسير على المكلفين، فالله سبحانه وتعالى يقول فى كتابه العزيز: ﴿ ... **يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ** ...(١٨٥)﴾(سورة البقرة)، ويقول سبحانه وتعالى: ﴿ ... **وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ** ...(٧٨)﴾ (سورة الحج)، ويقول سبحانه وتعالى: ﴿ **يُرِيدُ اللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُمْ وَخُلِقَ الإِنسَانُ ضَعِيفًا** ﴾(سورة النساء)... كما قال رسول الله ﷺ: « إن الله يحبّ أن تُؤتى رُخصه كما يحبّ أن تُؤتى عزائمه » رواه البيهقى وغيره... ولذلك فقد أباح لمن لا يستطيع الصوم أن يفطر، فإن كان عذره سيزول بانقضاء شهر رمضان كان عليه أن يقضى ما أفطره فى هذا الشهر، وإن كان عذره دائماً، فعليه الفدية، والتفصيلات موجودة بوضوح فى كتب الفقه الإسلامى، لمن يريد التعرف عليها.

هذا، وإن كنا قد عرضنا أهم الرّخص للفطر فى شهر رمضان بالباب الأول من كتابنا الحالى، فلا بأس من تلخيصها فى خمس: المرض، الكبر

والشيخوخة، الحمل والرضاعة، السفر، ودفع الضرر. أما المرض المبيح للفطر فهو المرض الذى يُخشى معه الهلاك إذا صام المريض، أو تُخشى معه زيادة المرض، أو تأخير الشفاء، فيفطر المريض ثم يقضى أيام فطره بعد زوال عذره، وذلك لقول الله تعالى: ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٨٥) ﴾ (سورة البقرة).

وأما الشيخوخة فتبيح الفطر، ولا قضاء على المفطر، بل عليه أن يُطعم عن كل يوم مسكينا، لقول الله تعالى: ﴿ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (١٨٤) ﴾ (سورة البقرة).

وأما الحمل والرضاعة فيبيحان الفطر فى شهر رمضان، بشرط خوف الحامل على نفسها أو على جنينها، وخوف المُرضع على نفسها أو على رضيعها، ويقرر هذا طبيب مسلم ثقة، وذلك لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله وضع عن المسافر الصوم وشطر الصلاة، وعن الحُبلى والمرضع الصوم) رواه النسائى وغيره، وتقضى الحامل والمرضع ما أفطرته بعد زوال عذرها، يوما بيوم. وأما السفر الذى يبيح الفطر فى شهر رمضان، فهو السفر الطويل الذى تقصر فيه الصلاة الرباعية، ويجب ألا يتخذ المسافر من سفره ذريعة للفطر، وعليه أن يقضى ما أفطره بعد فوات الشهر. وأما دفع الضرر، فمنه الجهاد وقتال العدو، ومنه الحالات التى يشق على المسلم فيها الصيام، كإزالة آثار عدوان، أو زلزال أو إعصار، أو إخماد حريق، أو إنقاذ غريق، أو ما شابه هذا وذاك...

حالات مرضية يباح معها الإفطار

من الحالات المرضية التى تبيح الإفطار لأصحابها: الاستسقاء، تليف الكبد والتهابه، بعض أمراض الكلى الحادة المزمنة، ارتفاع الضغط وهبوط القلب،

تجلط الأوعية الدموية، حالات الانخفاض الكبير فى نسبة السكر فى الدم، كثير من الأمراض الصدرية الحادة والمزمنة، بعض حالات الداء السكرى الشديدة، وقرحة المعدة، الذبحة والجلطة وضيق الشرايين، التهاب الجيوب الأنفية والأذن والبلعوم، الأورام، بعض الأمراض الجلدية، الروماتيزم، بعض أمراض وآلام الأسنان، بعض أمراض العيون والحمل والرضاع...

وفيما يلى نبذة عن الحالات المرضية المبيحة للإفطار فى شهر رمضان «وهو الصوم الفرض فى الإسلام».

(١) الأمراض الجلدية:

من الأمراض الجلدية التى يستوجب معها الإفطار فى شهر رمضان، مرض " الفقاعة "، وهو يظهر على شكل (بقاليل) بسطح الجلد، وقد تنفتح فيعانى المريض آلاما مبرحة. و يتطلب علاجها تناول الدواء فى أوقات تتعارض مع فترة الصيام فى رمضان.

ومن الأمراض الجلدية، أيضاً: " الذئبة الحمراء " الحادة، وهو مرض يصيب أجزاء الجسم الداخلية، مثل: الكلى والكبد والقلب وجهاز المناعة، ويتطلب علاجه تناول أدوية فى أوقات تتعارض مع فترة الصيام.

(٢) قُرح المعدة والاثنى عشر:

إذا كان المريض بقرحة المعدة مُسناً، وكانت القرحة نشطة، فإن المريض يحتاج لتناول أدوية تخفف حامض المعدة، فإذا صام المريض وترك معدته خاوية أصبحت جدرانها مكشوفة للحامض، فتزداد الآلام. وأما إذا كانت القرحة عادية (وغير نشطة) فإنه يمكن تناول الدواء فى وقت السحور، فيصبح المريض ومعدته هادئة، تتحرك حركة بطيئة طوال النهار...

وقد نقل الدكتور غريب جمعة [٣٧] عن الدكتور خليل دزى لطفى - رحمه الله - قوله: إن هناك احتمالين، أولهما: شخص مصاب بقرحة الجهاز الهضمى، وعلى الأخص الاثنى عشر، فهو فى هذه الحالة على مرض، ويعفى

من الصيام لأن علاج هذه القرحة يحتاج لأكلات صغيرة متعددة. أما الثانى: شخص يخشى الإصابة بالقرحة، وهو الذى لديه حموضة أكثر من الشخص الطبيعى. وقد لوحظ بالتجربة فى بحث علمى (نشر باللغة الإيطالية فى مجلة الجمعية الطبية الإيطالية فى ٢٦ مايو ١٩٦١م) أن الحموضة تزداد فى المعدة الخالية تدريجياً، ولكن هناك بالطبع ظروفاً صناعية تتحكم أثناء فحص هذه الحالات وتغير النتيجة، مثل: الخوف من ابتلاع الأنبوبة، ولكن الحموضة فقط ليست هى العامل الوحيد فى هذه الحالة، بل هناك عوامل أخرى من أهمها العامل النفسى. ولذلك، فعلى الرغم من ازدياد الحموضة فى هذه الحالات، فإننا لم نلاحظ معها حدوث القرحة فى شهر رمضان. ومما لا شك فيه أن الصائم الذى يصوم إيمانا واحتساباً يكتسب هدوء النفس والطمأنينة، وهو ما يساعده على رفع شرّ هذه الحموضة المتزايدة.

أما الحالات التى يلاحظ إصابتها بأعراض عُسر هضم أثناء الأيام الأولى من شهر رمضان، فهى جميعاً نتيجة لتغير نظام الأكل وإدخال كمية كبيرة دسمة - أكثر من المعتاد - عند الإفطار... ولم يلاحظ زيادة فى حدوث القرحة أثناء شهر رمضان

(٣) تجلط الأوعية الدمـوية وهبوط القلب وارتفاع ضغط الدم:

إذا كان الصيام لا يضرّ بكثير من مرضى القلب، فإن هناك حالات مرضية لا يمكن للمريض فيها أن يصوم، فمن يتعرّض لنوبات متكررة من الذبحة الصدرية، ومن يُصاب بجلطة حديثة فى القلب، والمصاب بارتجاع شديد فى صمامات القلب، والاضطرابات الخطيرة فى النبض، ومن يتعرض لهبوط عضلة البطين الأيسر فى القلب، أو لارتفاع ضغط الشريان الرئوى... كل هؤلاء يُباح لهم الإفطار، وذلك لضرورة تناول الأدوية، والخضوع للعلاجات، فى أوقات متعددة خلال النهار.

ويقرر الدكتور ضياء الدين أبو شقة الحالات التى يُرخص لها الإفطار، وهى: حالات الذبحة الصدرية الحديثة أو المبدئية، وهى الذبحة الصدرية

التى تحدث لأول مرة خلال شهر قبل بدء الصيام، ومرضى الذبحة الصدرية السريعة أو المتطورة، وحالات الذبحة الصدرية التى تصاحبها آلام فى الصدر بعد الأكل مباشرة... لأننا عندما نتناول إفطارنا فى مثل هذه الحالات على معدة فارغة، فإن ذلك يسبب آلاماً شديدة [٣٨].

كما يُرخص بالإفطار لمرضى قصور الشريان التاجى غير المستقر الذين تعاودهم الآلام المتكررة بالصدر، وكذلك مرضى ضغط الدم الحاد الذين يتطلبون علاجاً على فترات زمنية متقاربة، بحيث يصعب معها توزيع الجرعات الدوائية فيما بين الإفطار والسحور.

ونعود لمرضى ضغط الدم مرة أخرى، فإذا كان الضغط مرتفعا (ووصل مقدار الارتفاع الانقباضى إلى ٢٠٠ مللى زئبق)، واستدعت الحالة أن يُعطى المريض علاجاً على ثلاث مرات، فلابد إذن من الإفطار خلال النهار، ولا يصوم المريض لأنه إذا صام فإن ضغط الدم لديه سينخفض أثناء النهار، ثم يرتفع فجأة بعد الإفطار ارتفاعاً يؤثر فى جهازه العصبى تأثيرا سيئاً.

(٤) الأمراض الصدرية الحادة والمزمنة:

يجب على مرضى الجهاز التنفسى، من ذوى الأمراض المزمنة، مثل: الانسداد الشعبى الهوائى المزمن، أو النزلات الشعبية المزمنة، أو مرض الربو الشعبى... مراعاة الاحتياطات الوقائية، لأن نزلات البرد الشُعبية الحادة قد تكون أكثر حدّة وأكثر خطورة وأطول مدة فى هؤلاء المرضى، ويجب عليهم عدم الصيام إلاّ إذا كانت حالتهم مستقرة ولا توجد مضاعفات...

وإذا أصيب الصائم بأنفلونزا (نزلة وافدة) حادة يستمر فى الصيام، ويتناول علاجه فيما بعد الإفطار والسحور، أما إذا كان هناك ارتفاع فى درجة الحرارة، أو التهابات حادة بالشعب الهوائية أو الرئتين، واحتاج المريض الصائم إلى أدوية يتناولها على فترات محددة، أو تطلبت حالته علاجاً مكثفا، فعليه الإفطار، ثم يقضى الأيام التى أفطرها بعد انقضاء شهر رمضان [٣٩].

كذلك يفطر ولا يصوم المريض بالربو الشُعبى، وحساسية الصدر، حين

تكرر أزماته ولا تستقر حالته، ويحتاج باستمرار إلى أدوية طاردة للبلغم ومهدئة للكحة وموسّعات الشُعب الهوائية.

وقد قسّم الدكتور أحمد على أبو نجلة مرض الربو الشعبى إلى أربع درجات، وكيف يمكن تناول الأدوية خلال الليل حتى يتمكن المريض أن يصوم نهاراً، ثم قال: ... أما إذا كانت نوبة الربو مصحوبة بالتهاب حاد فى الشعب الهوائية أو أنفلونزا، فإن المريض فى هذه الحالة لا يستطيع الصوم، ومثلها الحالات الحرجة التى تستدعى دخول المريض فوراً للمستشفى أو الرعاية المركزية لأن العلاج يكون عن طريق الاستنشاق الممرر على محلول الملح والذى يحمل الكثير من الماء [٤٠].

(٥) مرضى الروماتيزم:

يُرخص بالفطر للمصابين بالأمراض الروماتيزمية الالتهابية، مثل: الروماتويد وروماتيزم العمود الفقرى (التيبّس)، ومرضى القناع الأحمر (Systemic lupus erythematacus)، والحُمى الروماتيزمية، وغيرها... إن هذه الحالات تحتاج – فى الدرجات الحادة – إلى علاج دوائى يُؤخذ عن طريق الفم عادة – على فترات منتظمة كل ٤ أو ٦ ساعات، ولمدة قد تطول. وبالتالى، فلا مناص من الإفطار وعدم الصيام حتى ينتظم العلاج ويحدث الشفاء، ثم يقضى المريض ما أفطره من أيام الشهر بعد انقضائه. أما مرضى الروماتيزم الذين يحتاجون للعلاج الطبيعى فقط، فعليهم الصيام.

وكذلك، فإن مريض النقرس (Gout) - وهو مرض روماتيزمى مصاحب لمرضى السكر، ويصنف كمرض روماتيزمى أيضا... إذا تعرّض المريض لنوبات حادة تستوجب تناول أدوية على فترات متقاربة، فإنه يفطر ولا يصوم... وإذا لم يتعرض لنوبات حادة، فيمكنه الصيام. ومرض النقرس يصيب الذكور أكثر من الإناث (٩ : ١)، وأهم أعراضه: التورم والاحمرار فى إبهام إحدى القدمين... والنوبة قد تستمر لعدة أيام ثم تختفى لمدة تصل إلى سنين أحياناً، ثم تعاود النوبة.

وأما الروماتيزم المفصلي العظمى فيصيب أسفل الظهر ومفصل الفخذ أو مفصل الركبة، وفيه يكون الصيام مفيداً، لدوره الفعال فى إنقاص وزن الشخص، وهذا من العوامل الرئيسة للشفاء [٤١].

(٦) الاستسقاء وتليف الكبد :

إذا كان المريض بتليف الكبد لا يعانى خللا فى وظائف الكبد، ولا يزداد حجم الطحال عنده، فإنه بإمكانه أن يصوم، مع اتباع نظام غذائى سليم حتى لا ترتفع حموضة المعدة ويسوء الهضم ويصاب بالانتفاخ . . . أما إذا وصلت الحالة إلى ارتفاع شديد فى ضغط الدم، وحدوث دوالى فى المرىء، فلا يجوز أن يصوم المريض، وذلك لتفادى ارتجاع السائل المعدى الذى يسبب تقرحات المرىء ونزيف الدوالى . كما أن مريض الاستسقاء يحتاج إلى تناول أدوية لإدرار البول، وهو فى حاجة مستمرة للسوائل عن طريق الفم، وبالتالى لا يمكنه الصيام . . .

كما يُمنع المريض من الصيام إذا كانت حالة الالتهاب الكبدى عنده حادة (نتيجة الإصابة بفيروسات الكبد)، أو كان مصاباً بتليف كبدى غير متكافئ، مثل حالات الاستسقاء والغيبوبة الكبدية المتكررة .

(٧) الداء السُكرى الشديد :

مرض السُّكر، أو الداء السُّكرى، مرض منتشر فى جميع أنحاء العالم، وهو لا يفرق بين غنى وفقير، ولا بين كبير وصغير، ولا بين رجل وامرأة . . . كما يلاحظ ازدياد انتشاره مع تطور الحضارة وتقدم البشر تكنولوجيا، بالرغم من أنه كان معروفا منذ القدم . . . وقد تكون من أسباب تزايد انتشاره فى العصر الحديث : تغير نوعيات الطعام الذى يتناوله البشر، وتعدد أنماط الرفاهية، وانتشار القلق والاضطرابات النفسية والتوتر والسمنة . . . إلخ

ومرض السُّكر هو أحد الأمراض الناجمة عن الخلل الأيضى(Metabolic disturbance) فى خلايا جسم المريض، وينتج من عجز غدة البنكرياس عن إنتاج وإفراز هرمون الأنسولين الذى تنتجه (خلايا بيتا) الموجودة بها، أو من عجز الجسم عن توظيف

هذا الهرمون توظيفاً سليماً. وحيث إن الإنسولين هو الهرمون المسئول عن تنظيم تركيز السكر فى الدم، أو بمعنى آخر هو المسئول عن أيض (استقلاب) المواد الكربوهيدراتية والدهنية وغيرهما، فإن وجود خلل به؛ (نتيجة حدوث تلف فى خلايا بيتا، أو نقص فى عدد مستقبلات الإنسولين على أسطح الخلايا، أو حدوث خلل فى شكل المستقبلات) يؤدى إلى تجمع السكر فى الدم حتى تصل كميته إلى ١٢٦ مللى جرام / ١٠٠ مللى لتر مصل، وتسمى "العتبة البولية"... ويوصف الشخص بأنه مريض بالداء السكرى إذا بلغ مستوى السكر فى مصل (Serum) دمه ١٠٦-١٠٨ مللى جرام / ١٠٠ مللى لتر مصل (وهو صائم ١٢ ساعة) أو ١٤٠-٢٠٠ مللى جرام / ١٠٠ مللى لتر مصل (وهو مُفطر، أى بعد تناوله وجبة غذائية بساعتين).

ويُصنف مرضى السُّكر إلى صنفين:

الصنف الأول: مرضى لا يعتمدون على تناول حقن الإنسولين، البلبل تستقر أحوالهم بتنظيم الغذاء مع استعمال الأقراص المنشطة للبنكرياس ليفرز الكميات المطلوبة من هرمون الإنسولين... وهؤلاء يصومون، بل إن الصيام مفيد لهم، لأن فترة الجوع تؤدى إلى امتصاص الزائد فى أوزان أجسامهم، فتتحسّن أحوالهم. وهم يصومون بشرط تناول قرص منشط للبنكرياس فى وجبة الإفطار، وقرص آخر مع وجبة السحور، وربما يكفيهم تناول قرص واحد مع وجبة الإفطار... ويجب تنظيم الوجبات وعدم الإسراف فى كمية الطعام.

الصنف الثانى: مرضى تستلزم حالاتهم تعاطى حقن إنسولين، قد يكون عددها اثنان، واحدة صباحا، والأخرى مساءً، وقد يضطرون إلى تناول حقنة ثالثة فى وسط النهار. ويتناول المريض طعاما بعد تعاطيه الحقنة بنصف ساعة، وإلا فإنه قد يتعرّض لحدوث غيبوبة نقص السّكر، حيث الشعور بالجوع الشديد، والعرق الغزير، وارتفاع معدل نبض القلب، واتساع حدقة العين، وتوتر الأعصاب... وهؤلاء المرضى لا يمكنهم الصوم...

وهكذا، يختلف المرضى بحسب النوع والدرجة والمضاعفات الصحية، وبالتالى تختلف طرق علاجهم لتجنب الارتفاع الشديد، أو الانخفاض الشديد، فى مستوى السكر فى الدم. وإذا كانت حالة مريض السكر مستقرة، فإنه يصوم بشروط:

أولها: تنظيم نوعية الأطعمة التى يتناولها فى إفطاره، فلا تكون أطعمة منتجة للطاقة (كربوهيدراتات ودهون).

ثانيها: تقسيم وجباته إلى ثلاث: عقب أذان المغرب، وبعد صلاة القيام، وفى السحور.

ثالثها: تعديل توقيت تناول أقراص (أو حقن) الأنسولين.

رابعها: تأخير السحور كلما أمكن.

خامسها: تجنب بذل أى مجهود خلال النهار، وخصوصاً بعد العصر...

وإذا صام المريض وشعر بجوع شديد، مع ظهور أعرض أخرى كالعرق الغزير أو فقدان القدرة على التركيز أو الإحساس بالدوار وعدم الاتزان... فعليه الإسراع بالإفطار. وإذا كانت حالته متذبذبة (غير مستقرة) فلا يصوم... وكذلك لا تصوم المرأة الحامل المريضة بالسكر... ولا يصوم المريض إذا كان يُحقن بـ(٤٠) وحدة الإنسولين يومياً. وبالطبع فإن الموقف الفقهى لمريض السكرى المفطر، هو الفدية، وهى إطعام فقير (إفطار وسحور) بشكل معتدل، من حيث الكمية والنوعية.

(٨) بعض أمراض الكلى الحادة والمزمنة:

الأسباب التى تؤدى إلى تكوين حصيات بالكلى كثيرة ومتعددة، وأهمها تركيز البول، وذلك بسبب النقص فى كمية السوائل المطلوبة للجسم، وتركيز البول يزيد من احتمال تكوّن بلورات من أملاح الكالسيوم، وهى بداية تكوين الحصوة...

والشخص الذى يتكرر عند تكوّن حصيات الكلى، يُباح له الفطر، وخاصة

فى المناطق الحارة. وأما فى المناطق المعتدلة، فيمكن للمريض أن يصوم، ولكن عليه الإكثار من تناول السوائل طوال الفترة الممتدة من الإفطار إلى السحور، ويجب ألا يمارس رياضة عنيفة خلال فترة الصيام لأن الرياضة العنيفة تؤدى إلى إفراز كميات كبيرة من العرق، وبالتالى يفقد الشخص كميات كبيرة من سوائل الجسم... وعليه الابتعاد عن تناول الأغذية المحتوية لمكونات الحصوات الكلوية كاللحوم والسبانخ والمكسرات... ولا يصوم مريض الفشل الكلوى فى اليوم الذى يجرى له فيه غسيل كُلى.

وأما إذا كانت حالة مريض الفشل الكلوى متقدمة، وخرب لبّ الكلية عنده، فإنه لا يصوم، لأنه إذا صام سيختل توازنه المائى ويصاب بجفاف، وخاصة دماغه، وذلك نتيجة تركيز سموم البولينا، وكذلك يصاب بالقىء والغثيان وهبوط ضغط الدم...!!

(٩) المصـــابون بالأورام:

إذا كانت الأورام حميدة ويجرى علاجها، فيمكن للمريض أن يصوم، أما إذا كانت الأورام خبيثة (سرطانية) فلابد من الإفطار... ولا يصوم مريض الأورام فى اليوم الذى تجرى له فيه جراحة أو علاج، لأنه إذا صام فسوف يتأثر الجهاز المناعى بصيامه تأثرا سلبياً، وهو الجهاز الذى يحتاج إلى عون ومساعدة من أجل الشفاء من الورم... وينصح مريض السرطان بعدم الصيام، وتأجيله إلى حين تتحسّن حالته.

(١٠) أمراض العـــيون:

هناك أمراض لا يضرّ فيها الصيام، مثل: أمراض الجفون وأمراض ملتحمة العين، المياه البيضاء (الكاتركتا)، وأمراض الجهاز الدموى الخاص بالعين، وأمراض القزحية والقرنية...

أما الأمراض التى يتكرر فيها تناول الدواء، فيباح فيها الإفطار، وأهمها: أمراض باطن العين، كالتهاب العصب البصرى، والتهاب الشبكية، والتهاب المشيمية، وبعض التهابات القرنية، وبعض أمراض الأوعية الدموية بباطن

العين... كما يباح الإفطار لمن أجريت له عملية جراحية بالعين، أو حدث له بعينيه حادث تطلب تدخل الطبيب وإعطاء علاج مكثف .

أما "قطرة العين" ، فلا يصل منها إلى البلعوم (الجهاز الهضمى) إلاّ نذر يسير، لا يغنى ولا يسمن من جوع، ولذلك فإنها لا تفطر الصائم... وزيادة فى الاحتياط، على الصائم حين يضع قطرة فى عينه أو عينيه، أن يغلقهما بعد وضعها، ويضغط بإصبعيه على الزوايا الداخلية لجفون العين لمدة دقيقتين (٤٤).

المرأة الحامل والصيام

تمرّ الحامل خلال فترة الحمل بتغيرات عديدة، تختلف حدّتها من امرأة إلى أخرى، بحسب صحتها العامة، ووسطها البيئى، والمناخ الأسرى المحيط بها... وهى فى الأسابيع الأولى تصاب بأمور، كالغثيان صباحاً، والقيء المتكرر، والأرق، والصداع. كما أنها فى الأسابيع الأخيرة يكبر الرحم لديها ويرتفع ليشغل حيزاً كبيراً فى تجويف البطن ويضغط على المعدة...

والمرأة الحامل فى هاتين الفترتين يجب ألاّ تصوم، لأن الامتناع عن الطعام والشراب طوال النهار سيؤدى إلى حدوث أضرار لها. أما فى المرحلة الأولى فالقيء المتكرر والغثيان وغيرهما يستحيل معه الصيام، وأما فى المرحلة الأخيرة فإن الجنين يتطلب خلالها إمداده بالطعام، مما يستدعى تناول الأم لوجبات صغيرة على فترات متقاربة.

ومما يذكر أن مجلة Archives of diseases of children نشرت فى عام ١٩٩٠م دراسة أجريت فى "مستشفى برمنجهام" فى بريطانيا، حيث أجريت دراسة على (١٣٣٥١) رضيعاً، سُجلت ولادتهم فيما بين عامى ١٩٦٤، ١٩٨٨م لأمهات آسيويات مسلمات فى برمنجهام ، وذلك لمعرفة ما إذا كان صيام رمضان له أى تأثير على الأم الحامل. وقد استنتج الدكتور كروس وزملاؤه أنه لم يكن لصيام شهر رمضان أى تأثير فى وزن المواليد، فى أى فترة من فترات الحمل أتى خلالها شهر رمضان (٤٢).

أما الحامل منخفضة الضغط، أو متكررة الإجهاض، أو مريضة الكلى أو

القلب أو السُّكر أو الغدة الدرقية، أو المصابة بنزيف يصاحب حملها، أو المصابة بتسمم الحمل... فلابد من إفطارها، ولا صوم عليها، لا فى شهر رمضان ولا فى غيره، وعليها الفدية فقط، أو تقضى الصيام بعد فوات رمضان، يوما بيوم (على بعض المذاهب).

ويمكن تلخيص بعض النصائح للمرأة الحامل خلال شهر رمضان، فيما يلى:

أولاً : ينبغى أن تفطر المرأة الحامل إذا كانت مصابة بما يأتى:

مرض السكرى من الأمراض التى تمنع صيام الحامل، حيث إنه يتطلب أخذ جرعات منظمة من الإنسولين، لكى لا يؤثر مرض السكر فيها وفى الجنين.

ارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل الناتج عنه يؤثر فى وظائف الكلى وتورم القدمين، نتيجة لزيادة المياه فى الجسم، وعلاجه بأخذ أقراص للحدّ من ارتفاع ضغط الدم، والإقلال من كمية الملح فى الماء، والمتابعة المستمرة لوظائف الكلى... لذلك لا تستطيع الحامل أن تصوم.

الأم التى تعانى من أمراض القلب وتتناول عقاقير تؤدى إلى زيادة كفاءة عضلة القلب، فإنها لا تستطيع الصيام.

ثانياً: الحامل التى لا تعانى من أى مرض يمكنها الصيام، وينبغى أن تراعى فى صومها الآتى:

(١١) عدم الإكثار من الطعام فى الإفطار، لأن هذا يؤدى إلى حدوث ضيق للتنفس عند الأم.

(١٢) الابتعاد عن تناول الأطعمة الدسمة، حتى لا يزداد الوزن أكثر من ١١ كيلوجراما خلال فترة الحمل كلها.

(١٣) الإكثار من تناول الألبان والفواكه والبرتقال والخبز الأسمر، لاحتوائه حامض الفوليك الضرورى جداً لنمو الجهاز العصبى للجنين.

(١٤) الإكثار من الأطعمة التى تحتوى الحديد، مثل: الكبد، الجرجير، البقدونس، والسبانخ وغيرها [٤٣].

الفصل الخامس

الصيام الإسلامى والصوم الطبى

الصيام الإسلامى (Fasting) والصوم الطبى (أو التجويع Starvation)، يتفقان فى أمور ويختلفان فى أمور أخرى. وقبل أن ندخل فى عرض نقاط الائتلاف ونقاط الاختلاف، وبماذا يتميز الصيام الإسلامى، يجب التذكير بأن الصيام الإسلامى هو الصيام الذى شرعته الشريعة الإسلامية، وهو الصيام الذى يبدأ مع طلوع الفجر الصادق وينتهى مع غروب شمس نفس اليوم. وقد يكون هذا الصيام سُنة أو تطوعاً، فيصوم المسلم أياما متقطعة، أو ثلاثة أيام متتابعة، وقد يكون هذا الصيام وفاء لنذر، أو قضاء كفارة . . . أما الصيام المفروض على المسلمين كافة، فهو صيام شهر واحد فى كل عام هو شهر رمضان . . . بينما يكون الصوم الطبى (أو العلاجى) حرماناً من الطعام وحده، أو من الطعام والشراب معا، لعدة ساعات، أو لعدة أيام متوصلة، بحسب حالة المريض.

الصوم الطبى عبر التاريخ

عُرف الصوم على الماء منذ قديم الزمن ففى مرجع طب التبت الكبير "تشجودشى " (القرن السادس قبل الميلاد) خصّص فصلاً كاملاً بعنوان :

"العلاج بالطعام والعلاج بالصوم" . . . وفى مصر القديمة، وبشهادة هيرودوت (٤٥٠ قبل الميلاد) تبيّن أن المصريين القدماء كانوا يصومون ثلاثة أيام من كل شهر كما أنهم نجحوا فى علاج مرض الزهرى بالصوم الطويل ولاحظ هيرودوت أنهم كانوا - أيامها وربما بسبب ذلك الصوم - أحد أكثر الشعوب صحة . . . وفى اليونان القديمة صام الفيلسوف الحكيم أبيقور (القرن السادس قبل الميلاد) أربعين يوماً قبل أن يؤدى الامتحان الكبير فى جامعة الإسكندرية لشحذ قواه العقلية وطاقة الإبداع عنده . . . أما سقراط (٤٧٠-٣٩٩ قبل الميلاد) فكان يصف للمرضى أن يصوموا وكان يقول عن عمل الصوم : « كل إنسان منا فى داخله طبيب، وما علينا إلا أن نساعده حتى يؤدى عمله » . . ثم جاء الرومانى جالينوس فى القرن الثانى الميلادى وأوصى بالصوم كعلاج لكل أعراض (الروح السالبة) وكان يعنى بذلك حالات الحزن وفقد الحب وفرط التوتر.

ومن أوروبا العصر الوسيط انتقل مشعل الطب والحكمة إلى ركن فى دولة الإسلام حيث أعلاه الشيخ الرئيس أبو على ابن سينا (٧٨٠-١٠٣٧ ميلادية) ولم يتنازل عن الصوم كدواء، بل كان مفضلاً لديه يقول (إنه الأرخص)، ويصفه للغنى والفقير، ويعالج به الزهرى والجدرى وأمراض الجلد

وفى العصر الحديث، هناك الكثير من مشاهير الأطباء يعالجون بالصوم الطبى، ففى الولايات المتحدة الأمريكية نجد هنريك تانر وكتابه « الصوم إكسير الحياة »، ثم آبتون سنكلير، المدافع الصلب عن العلاج بالصوم (وكلاهما عمّر حتى التسعين) . . . وفى فرنسا نجد سوفنير وإيف ففين . . . وفى الاتحاد السوفيتى - سابقاً - نجد يورى نيكالايف . . .ويوجد الآن بوشنجر الألمانى، وآلان كوت الأمريكى، وشيلتون الإنجليزى، والبطل العالمى للملاكمة فى الوزن الثقيل محمد على كلاى الذى كان يشكو من داء باركنسون وزيادة الوزن وخلال صومه مدة ثلاثة أسابيع تحسن أكثر من ٦٠٪ ولو كانت ظروفه تسمح لمتابعة الصيام إلى أربعين يوماً لكان التحسن أكثر

من ذلك... وفى سوريا يعود الفضل فى إحياء فكرة الصوم الطبى كطريقة علاجية فعالة إلى سماحة المفتى العام للجمهورية الشيخ أحمد كفتارو الذى صام بنفسه عدة مرات وشفى من عدة أمراض فأوصى به إخوانه وأصدقاءه [٤٥]...

وهناك أطباء مشهورون صاموا لعلاج أمراض عصت عن المعالجة والدواء، منهم: تنز، كرسكوم، سنكلر خور... فبرئوا من أسقامهم، ثم صاموا مرة ثانية لقناعتهم بمنافع الصوم فى شفاء كثير من الأمراض.

وعيادات الصوم الطبى، المنتشرة فى الولايات المتحدة وفرنسا وروسيا، تسجل شفاء العديد من الحالات المستعصية على العلاج التقليدى، وذلك بفعل الصوم الطبى... ومن هذه الأمراض: الربو، الحصيات الكلوية، الشقيقة (الصداع النصفى)، الأمراض المعوية والمزمنة كالزحار وتشنج القولون، السمنة، السكتة الدماغية، التهاب الجيوب الأنفية المزمن، التهاب اللوزات المزمن، آلام الفقرات العنقية... إلخ؟

تعريف الصوم الطبى .. وما يحدث خلاله

يُعرّف الصوم الطبى بأنه تنظيم الانقطاع عن الطعام والشراب، تبعاً لقواعد معروفة واجتهاد مخصوص، حفاظاً لصحة الأجسام ولتخليصها من الأسقام [٤٦]. ويُعرّف أيضا بأنه الامتناع عن تناول كل غذاء عدا الماء... حتى يتم الاستهلاك الكامل لمدخرات الجسم الغذائية [٤٧]. وينقل الدكتور/ نبيل سليم على [٤٨] تعريف بعض العلماء للصوم الطبى بأنه الامتناع الكلى أو الجزئى عن تناول المأكولات والمشروبات معاً، أو عن تناول المأكولات فقط لفترة من الزمن، طالت أم قصرت...

وخلال فترة الصوم يستهلك الإنسان مدخراته من الغذاء المخزون فى جسمه على هيئة شحوم معقدة أو جليكوجين Glycogen (سكر معقد يُدخر فى الكبد والعضلات). وبالتالى، فإن عملية التغذية لا تتوقف بالصوم، وإنما الذى يتوقف هو تناول الأغذية من خارج الجسم. ففى حالة التوقف عن تناول الأغذية من الخارج، يتجه الجسم إلى مخزونه الداخلى الموجود فى

الأنسجة المختلفة، ما عدا أنسجة القلب والجهاز العصبى، حيث يوجد احتياطى غذائى يقدر بنحو ٤٠-٤٥٪، يمكن أن يستهلكه الجسم دون حدوث أضرار له... ومن المعروف علميا أن الجسم فى استهلاكه لمدخراته الغذائية يبدأ بالمواد السكرية والمواد الشحمية، ثم يتجه إلى استهلاك جزء من المواد البروتينية المدخرة، وعندئذ يجب إيقاف الصوم الطبى، واستئناف التغذية الخارجية تدريجياً.

محاذير فى الصوم الطبى

تختلف فترة الصوم الطبى بحسب المريض، ووزن المريض، وحالته، وطبيعة عمله (إن كان عمله يستدعى استهلاك طاقة عضلية منه أم لا). كما يختلف الموت جوعاً بالصوم عن التداوى بالصيام . فبعد فترة طويلة من الصوم لا يشعر الصائم خلالها بالجوع لأنه يستهلك مدخراته الغذائية الداخلية، يأتيه الشعور بالجوع، وعندها يجب إيقاف الصوم وإعطاؤه طعاماً خارجياً بطريقة تدريجية. أما إذا استمر الصائم على صومه، فإنه قد يموت، لفقر دمه الشديد أو لنقص درجة حرارة جسمه أو لاختناقه بسبب شلل المراكز العصبية التنفسية، أو لحدوث عدوى أو التهاب لا يقاومه الجسم بسبب نقص المناعة لديه، أو بسبب اضطراب الغدد فيه... وعموماً، فإن الإنسان لا يستطيع أن يتحمل الحرمان من الطعام لأكثر من ٧٩ يوماً... ولا ينصح بالصوم الطبى فى حالات: الخوف من الصوم - الإصابة بالقرحة الهضمية - مرض السكر - الهزال الشديد - أمراض العوز الغذائى - سوء التغذية - نقص الشهية- أمراض القلب - القصور الكلوى المزمن. كما يُنصح بعدم تطبيق نظام الصوم الطبى على من تقل أعمارهم عن ٢٠ عاما، لعدم قدرتهم على تحمله...

ويمرّ الصوم الطبى بثلاث مراحل: الأولى: التجويع المبكر، وتكون بعد امتصاص الغذاء مباشرة. والثانية: التجويع قصير الأجل، وتتراوح مدته من يوم إلى سبعة أيام. والثالثة: التجويع طويل الأجل، وتتراوح مدته من أسبوعين إلى ستة أسابيع.

حالات مرضية يفيد فيها الصوم الطبى

- التخلص من السموم المتراكمة: فقد ثبت أن القناة الهضمية تتنظف من جراثيمها خلال أسبوع واحد من الصوم. كما تخرج الفضلات والسموم المتراكمة مع اللعاب والبول والعرق والمخاط، ولذلك تبدو هذه السوائل كريهة الرائحة وكثيفة ومختلفة اللون، كدليل على وجود الفضلات والسموم بها.

- تجدد الخلايا: حين يستريح الجهاز الهضمى من عمله أثناء الصوم، بما يتضمنه من قناة هضمية وغدد وأعضاء ملحقة به، يجد الجسم فرصة للتجدد، فيصير الدم أصفى، وأغنى بكريات الدم الأكثر شبابا، وتبدو البشرة أكثر نقاء، وتزول البقع والتجاعيد، وتظهر العيون أكثر بريقا... وتوصّل الأطباء المعالجون بالصوم الطبى إلى أن الصوم لمدة أسبوعين يكفى لتجديد أنسجة جسم الإنسان فى عمر الأربعين... وصوم ٣٠-٤٠ يوما يزيد معدل الأيض (الاستقلاب) الغذائى بنحو ٥-٦٪، مما يؤدى إلى تأخير ظهور علامات الشيخوخة.

- الصداع النصفى (الشقيقة): الصوم الطبى - كما يذكر الأطباء المعالجون به - لمدة ٢-٣ أسابيع متواصلة يفيد فى علاج حالات الصداع النصفى، وإذا عاد الصداع النصفى بعد ذلك فيكون سببه هو تعرض الأشخاص لاضطرابات نفسية أو ضغوط عصبية، وفى هذه الحالات يفيد تكرار الصوم الطبى.

- أمراض الحساسية: يفيد الصوم الطبى فى علاج الربو القصبى (صوم لمدة ٣-٤ أسابيع لمرة واحدة أو لعدة مرات)، وكذلك يفيد فى علاج التهاب القصبات المزمن، وأحيانا انتفاخ الرئة والسعال والأرق والاكتئاب وانفصام الشخصية...

- الالتهابات المزمنة: يفيد الصوم الطبى فى علاج التهاب اللوزتين، والتهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الوريد المزمن، لأنه يرفع من مستوى المناعة فى الجسم.

- أمراض الغدد: يفيد الصوم الطبى فى علاج أمراض الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والخصيتين، إذ يؤدى إلى زيادة فعالية هذه الغدد، وخاصة الخصيتين عند الرجال، فيزيد من القدرة الجنسية لديهم، ويرتفع عدد الحيمنات إلى ١٠ أضعاف عددها قبل الخضوع لنظام الصوم الطبى.

- السمنة: يفيد الصوم الطبى فى إنقاص الوزن، وهو أفضل فى علاج البدانة من الرجيم الغذائى وممارسة الرياضة، فصوم أسبوع واحد فقط يؤدى إلى إنقاص الوزن بما قيمته ٥-٧ كيلوجرامات، وفى بعض الحالات ينقص الوزن ٣٥ كيلوجراما بعد ٤٠ يوم صوم.

- مرض السكر: لا يفيد الصوم الطبى مع المرضى الذين يتناولون حقن الأنسولين، ولكنه يفيد فى حالات المريض الذى لم يمض على مرضه خمس سنوات.

- ضغط الدم والأمراض الجلدية: يفيد الصوم الطبى فى علاج ارتفاع ضغط الدم الشريانى وارتفاع نسبة الكولسترول والدهون الثلاثية فى الدم... وفى علاج بعض الأمراض الجلدية مثل: الأكزيما وحبّ الشباب الذى يختفى بعد صوم ٣ أسابيع، وقد تتطلب حالات معينة تكرار الصوم، وكذلك فى علاج الصدفية...

نقاط الاتفاق ونقاط الاختلاف

بين الصوم الطبى والصيام الإسلامى

يلتقى الصوم الطبى مع الصيام الإسلامى فى هدف مهم وهو إراحة الجسم من هضم الغذاء، وإباحة فرصة لاستهلاك المدخر منه، وطرح السموم المتراكمة فيه... ويجب أن ننبّه - بداية - إلى أن جميع الفوائد التى تتحدث فيها المراجع المتخصصة فى الصوم الطبى ثابتة فى الصيام الإسلامى... الصيام الذى يلتزم فيه المسلم والمسلمة بالهدى النبوى، وتحقيق الهدف من الصيام، وقد حددته الآية الكريمة: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣)** ﴾ (سورة

البقرة) ... الصيام الذى يكون المسلم والمسلمة خلاله نشيطا غير كسول، معتدلا فى طعامه وشرابه ليلا... كما أوضحنا هذا وذاك فى الفصل الأول من الباب الحالى...

ويمكن تلخيص أوجه الاتفاق والاختلاف بين النمطين من الصيام فيما يلى:

(١) الصوم الطبى حرمان من الطعام، دون الشراب، لفترة محددة، فإذا شفى الصائم توقف عن الصوم. وهو نظام لا يتبعه سوى من يعانون من حالات مرضية معينة... أما الصيام الإسلامى فهو امتناع اختيارى عن ثلاثة أشياء أساسية، هى: الطعام والشراب وممارسة الجنس طوال النهار - من ظهور الفجر الصادق وحتى غروب شمس اليوم نفسه- خلال أيام الشهر (إن كان صوما مفروضا وهو صوم شهر رمضان، أو صيام أيام متفرقة أو ثلاثة أيام متتابعة، فى صيام النوافل والسنن)، والابتعاد عن أشياء أخرى مكروهة، شرحناها فى الفصل الأول من الباب الحالى، إضافة إلى فصول الباب الأول من كتابنا الحالى...

(٢) الصوم الطبى لا يلجأ إليه إلا القادرون على عرض أنفسهم على الأطباء المتخصصين، والذهاب إلى عياداتهم، والإنفاق من أموالهم على تكلفته... أما الصيام الإسلامى فهو للغنى والفقير، ولا يحتاج طبيب معالج، ولا عيادات، بل يمارسه المسلم والمسلمة فى جميع الأحوال (ماعدا الأحوال التى تبيح الفطر) والأزمان، طواعية واختيارا لا قسرا وإجبارا، بل فرحا بتنفيذ فرض افترضه الله عليه وعليها، ويستوى فيه جميع المسلمين المكلفين، بصرف النظر عن أجناسهم وألوانهم ولغاتهم وثقافاتهم... ولا خطورة على الإنسان الصحيح من ممارسته بل هو يفيد فى علاج بعض الأمراض - كما شرحنا فى فصل سابق من الباب الحالى...

(٣) الصوم الطبى حرمان من الطعام - دون الشراب - لمدة قد تصل إلى ٤٠ يوما، ولكن الصيام الإسلامى حرمان من الطعام والشراب وممارسة الجنس

لفترة محددة كل يوم – كما أشرنا من قبل، وليس حرمانا متواصلا أو مطلقا كما فى الصوم الطبى، وبالتالى فإن (التجويع) – فى الصوم الطبى – له مخاطر عديدة، ومنها حرمان الجسم من الحصول على الأحماض الدهنية الأساسية والأحماض الأمينية الأساسية، ولا تتوفر هذه وتلك إلا فى الطعام، الذى يتناوله المسلم فى وجبتى الإفطار والسحور... ومن المعروف علميا أن الحرمان من هذه الأحماض لفترة طويلة يؤدى إلى حدوث اختلال فى العمليات الحيوية، مثل: التوقف عن تكوين البروتينات والهرمونات والإنزيمات اللازمة، بل ويؤدى إلى هدم المزيد من خلايا الجسم، وخاصة خلايا الأنسجة العضلية التى تحتاج لتلك الأحماض لتصنيع الجلوكوز، أو لإنتاج الطاقة بعد تحويلها إلى أحماض أوكسوجينية...

(٤) الصوم الطبى (التجويع) يتسبب فى حدوث أكسدة كبيرة للأحماض الدهنية المتجمعة فى الكبد، مما يترتب عليه إنتاج كميات كبيرة من الأجسام الكيتونية التى تؤدى إلى حدوث حموضة شديدة فى الدم...

تميّز الصيام الإسلامى

يتفوّق الصيام الإسلامى عن الصوم الطبى بأمور، منها:

١- أثناء فترة الصيام اليومية تتوازن دورتا البناء (Anabolism) والهدم (Catabolism) فى الأيض الغذائى، نتيجة لتناول الطعام خلال الليل والتوقف عنه أثناء النهار.

٢- الحفاظ على وجود كمية من البروتين فى خلايا الكبد وتنشيط عملياتها الحيوية، بعد تناول الوجبتين، مما يعين على تكوين البروتينات اللازمة، مثل: بروتينات البلازما، وعوامل تخثر الدم، والبروتينات اللازمة لنقل المواد والمركبات الحيوية فيما بين الأنسجة المختلفة، مثل البروتين اللازم لنقل عنصر الحديد.

٣- تخليص الجسم من الدهون بطريقة آمنة، فلا يحدث تشمّع للكبد.

٤ـ تأكسد الأحماض الدهنية ببطء، وعدم تجمع الأجسام الكيتونية فى الدم، بينما تحدث حموضة فى الدم فى حالة الصوم الطبى.

٥ـ يقوم الكبد بتخزين كمية مناسبة من البروتينات فى خلاياه، بعد تناول المسلم لوجبتى الإفطار والسحور، وبالتالى يمكن إنتاج المزيد من اليوريا من الأمونيا المتكونة من الأحماض الأمينية، ولا يحدث خلل فى التوازن النيتروجينى خلال فترة الصيام (النهار)...

حواشي الباب الثاني

(١) انظر كتابنا "الإشارات العلمية فى القرآن الكريم بين الدراسة والتطبيق"، دار الفكر العربى، القاهرة، ط ١، ١٩٩٥م.

(٢) لمزيد من المعلومات، انظر الفصل الذى يختص بالأحكام والتشريع، فى كتابنا الحالى.

(٣) محمود محمد عمارة (د): صائمون عن الطعام.. وعن الكلام. مجلة الحج (السعودية) ٥٧(٤٣) ١٤٢٢هـ / ٢٠٠٢م.

(٤) فوزى عبد القادر الفيشاوى (د): الصيام وغريزة الطعام. مجلة العربى (الكويت)(٤٨١) ١٩٩٨م.

(٥) نبيل سليم على (د): الصيام.. تناغم العلم والعقيدة. مجلة الكويت (٢٠٦) ٢٠٠٠م.

(٦) فوزى عبد القادر الفيشاوى (د): مرجع سابق.

(٧) فوزى عبد القادر الفيشاوى (د): حول مائدة الصائمين. مجلة الوعى الإسلامى (الكويت) (٢٢٥) ١٤١٣هـ / ١٩٩٣م.

(٨) خليل محمود الصاوى: الحكمة من إفطار الصائم على التمر أو الرطب. المجلة العربية (السعودية) (٣٤٤) ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م.

(٩) فوزى عبد القادر الفيشاوى (د): ثلاثون وصية حول مائدة رمضان الصحية. مجلة الفيصل (السعودية) (٢٠٧) ١٤١٤هـ / ١٩٩٤م.

(١٠) صلاح حسين شهاب الدين: الإفطار على لبن أم تمر ؟ مجلة منار الإسلام (أبو ظبى) (٣٦٩) ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م.

(١١) عبد العزيز أبو زيد: صناعة الألبان ، مكتبة النجاح (القاهرة)، ط ١٩٥٦م.

(١٢) محمد مختار الجندى (د): التغذية الصحية. دار المعارف (القاهرة)، ط٢، ١٩٦٧م.

(١٣) عبدالرحمن الجمعة (د): الحكمة الطبية فى تأخير السحور. منشور على موقع "المسلم" بشبكة الإنترنت، ١٤٢٤/٩/٢٥هـ.(بتصرّف).

(١٤) عبد الباسط محمد سيد (د): اللطائف من القرآن والسنة. دار ألفا للنشر والتوزيع (القاهرة)، ط١، ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٢م.

(١٥) حسان شمس الباشا (د): الصيام دون مشكلات صحية ، المجلة العربية (السعودية) (٣٤٤) ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م.

(١٦) أماني الدسوقي (د): أسئلة طبية. المجلة العربية (السعودية) (٣٤٤) ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م.
(١٧) عبدالرحمن الجمعة (ب): الصوم وأمراض القلب. منشور على موقع "المسلم" بشبكة الإنترنت، ١٤٢٤/٩/٢٥هـ.
(١٨) فوزي عبدالقادر الفيشاوي (د): ماذا يحدث عندما نصوم؟ مجلة الكويت (١٥٩) ١٩٩٧م.
(١٩) هاشم محمد: صُم.. تحصن شرايينك وقلبك. منشور على موقع إسلام أون لاين بشبكة الإنترنت، ٢٠٠٨/٨/٣م.
(٢٠) سمير السيد غوبية (د): الصوم.. وقاية وعلاج. مجلة منار الإسلام (أبو ظبي)، ٩(٢٨) ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م.
(٢١) سمير السيد غوبية (د): المرجع نفسه.
(٢٢) طاهر سالم تونس (د): الصيام.. والوقاية من الأمراض. مجلة الحج والعمرة (السعودية)، ٥٧(٤٣) ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م.
(٢٣) فوزي عبدالقادر الفيشاوي (د): صوموا لا تشيخوا. مجلة الفيصل (السعودية) (٢٤٣) ١٩٩٧م.
(٢٤) إبراهيم عبدالباقي أبو عيانة (د): الصوم جنة وعلاج. مجلة منار الإسلام (أبو ظبي) (٣٦٩) ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م.
(٢٥) عصام عبده (د): الصيام علاج للسمنة. جريدة الراية (قطر)، ٢٠٠٦/١٠/٢٢م.
(٢٦) حسان شمسي باشا (د): الصيام في ميزان البحث العلمي. مجلة العربي (الكويت) (٤٣٥) ١٩٩٥م.
(٢٧) عبدالرحمن الجمعة (د): مرجع سابق.
(٢٨) حسان شمسي باشا (د): هل يصوم المريض في رمضان؟ مجلة الحج والعمرة (السعودية) شعبان ١٤١٨هـ/١٩٩٨م.
(٢٩) حازم عبداللطيف (د): الصيام يشفي من الحموضة. جريدة المدينة (السعودية)، نقله عنها موقع "لها أون لاين" بشبكة الإنترنت، رمضان ١٤٢٧هـ/أكتوبر ٢٠٠٦م.
(٣٠) سمير السيد غوبية (د): مرجع سابق.
(٣١) عبدالباسط محمد سيد (د): مرجع سابق.
(٣٢) عبدالجواد الصاوي (د): الصيام معجزة علمية. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة (مكة المكرمة)، ط٢، ١٤٢١هـ/٢٠٠٠م.

(٣٣) إبراهيم محمد عامر (د): الصيام وأمراض العيون بين الطب والفقه. موقع "إسلام ست" على شبكة الإنترنت.
(٣٤) هبة ياسين (د): الصيام وأمراض العيون. موقع إسلام أون لاين على شبكة الإنترنت.
(٣٥) دليل الصائم وأحكام الصيام فى الإسلام. كتيب هدية مجلة منبر الإسلام (القاهرة)(٩) ١٤١٤هـ/١٩٩٤م.
(٣٦) إبراهيم عبدالباقى أبو عيانة (د): مرجع سابق.
(٣٧) غريب جمعة (د): الطب فى محراب رمضان. مجلة الأمة (قطر)، رمضان ١٤٠٢هـ/١٩٨٢م.
(٣٨) ضياء الدين أبو شقة (د): متى يُرخص لمريض القلب بالإفطار؟ جريدة الأهرام (القاهرة) ١٤ فبراير ١٩٩٥م.
(٣٩) نبيل سليم على (د): الصوم.. رياضة روحية تجدد الشعور بالحيوية. مجلة منار الإسلام (أبو ظبى) ٩(٢٤) ١٤١٩هـ/١٩٩٩م.
(٤٠) أحمد على أبو نجلة (د): الصيام.. والربو الشعبى. جريدة "صوت الأزهر"، ٢٠٠٥/١٠/٧م.
(٤١) محمد السقا عيد (د): الصيام من منظور فقهى طبى. مجلة منار الإسلام (أبو ظبى) ٩(١٥) ١٤١٠هـ/١٩٩٠م (بتصرف وتلخيص).
(٤٢) حسان شمسى باشا (د): الصيام فى ميزان البحث العلمى. مرجع سابق.
(٤٣) محمد الرفاعى (د): عيون تتحسن بالصيام.. وعيون تمرض. جريدة "صوت الأزهر ٢٠٠٥/١٠/٧م.
(٤٤) أمانى الدسوقى (د): مرجع سابق.
(٤٥) محمود البرشة (د): العلاج بالصوم الطبى (أحدث طرق الطب البديل الحديث). منشور على موقع "أمانينا" بشبكة الإنترنت (بتصرف).
(٤٦) عبدالعزيز أحمد شرف (د): طب الصيام. مجلة منبر الإسلام (القاهرة) ٩(٣١) ١٣٩٣هـ/١٩٧٣م.
(٤٧) محمد وليد قونيه لى (د): التداوى بالصوم الطبى. المجلة العربية (السعودية) (٢٨٤) ٢٠٠٠م.
(٤٨) نبيل سليم على (د): الصيام.. تناغم العلم والعقيدة. مجلة الكويت (٢٠٦) ٢٠٠٠م.

الباب الثالث

شئون رمضانية متنوعة

الفصل الأول

الفوائد النفسية والثمرات التربوية والمنافع الاجتماعية للصيام

كثيرة هي الكتب والمقالات والبحوث المنشورة فى هذا المجال الواسع والجانب الخصيب فى قضية الصوم عموما، وصوم شهر رمضان على وجه الخصوص، حيث ثلاثين يوما متوالية هى تجربة ثرية يمر بها المسلم... ونحن بدورنا لا نريد التوسّع فى هذا المجال من مجالات الكتابة والبحث، وفى الوقت نفسه نربأ بأنفسنا أن نحرم قارئنا الكريم من نيل جرعة مركزة، أى الإلمام بأهم المعلومات فى الموضوع...

وعليه، فإننا نقدم النقاط التالية فى إيجاز، وندعو الله أن يجعلها فى ميزان حسناتنا، إنه ربُّ الكرم وإله الجود وصاحب السخاء، ذو الطول والإنعام.

(١)
تحقيق العبودية

العبودية الكاملة لله (يحققها الصوم، كما أنه وسيلة تربوية فعالة للعقيدة الإيمانية... فالله سبحانه حين يقول: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣)﴾ (سورة البقرة)، على المؤمن أن يجيب بقوله: سمعا وطاعة، فيمتثل لأمر الله وينهض بأداء ما

فرضه عليه من فريضة الصوم، ويجتهد فى تحقيق الهدف منها وهو (التقوى)، وهذا كله ينمى عند المؤمن (العقيدة الإيمانية) . . .

ومع التقوى يرقى حسّ (المراقبة) عند المؤمن، ففى الصوم لا رقيب على الصائم سوى الله، لأنه يمكنه الاختفاء عن أعين الناس فيأكل أو يشرب أو يقترف ما يفطره، ولكنه لن يستطع الاختفاء عن الله . . . وكلما استحضر الصائم عظمة الله وأيقن باطلاعه على سرّه وعلنه، أسلم نفسه له، وعاش منقادا لله فيما يأتى وفيما يدع . . .

وليعلم المؤمن أن نداء الله له فى فريضة الصيام لا ينحصر فى إمساك عن الطعام والشراب والجماع من طلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس، لأن هذا مفهوم سلبى ورؤية قاصرة لعظمة هذه الفريضة، ولكن الله سبحانه فرض الصوم ليقوى به عقيدة المؤمن فى الله، إلها واحدا قادرا عظيما حكيما حليما عفوا غفورا . . . والله سبحانه حين يفرض على عبده فريضة، كالصوم وغيره، لا تعود ثمارها على الله - وحاشاه ذلك - وإنما تعود على العبد . . . تعود فى قربه من الله، وتعزيز صلته به سبحانه . . .

والصوم، على وجه الخصوص، عبادة سرّية خالصة لله تعالى، لا يتلبسها رياء أو تعتريها سمعة، بل عبادة منشؤها طاعة الصائم لله وخشيته من غضبه وعدم رضاه - فى حالة التقصير . . . ولذلك فإن جزاء الصائم عظيم لدرجة أن أحدا لا يعلمه، وجعل الله تقدير هذا الجزاء له وحده فقال فى الحديث القدسى الذى رواه عنه رسول الله- صلى الله عليه وسلم- : «كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لى، وأنا أجزى به . . . » رواه البخارى ومسلم.

وكمال العبودية فى الصيام يتحقق، أيضا، بالامتثال والطاعة والتنفيذ، قبل أن يتعرّف الصائم على فوائد صيامه ومنافعه وثمراته، فى الصحة أو الاقتصاد أو المجتمع أو غيره . . . فإذا وقف الصائم على بعض الفوائد والمنافع والحكم العظيمة فبها ونعمت، ولكن ليكن صومه أولا وأخيرا امتثالا لأمر الله ورسوله (. . . فإذا كنت تتوضأ لأن الوضوء نظافة، فقد يحلّ محله طرق

أخرى للنظافة... وإذا كنت تصوم لأن الصيام وسيلة للارتقاء الروحى أو وسيلة لعلاج أمراض معينة، أو الوقاية من أمراض معينة، أو سبيل للترابط الاجتماعى، فقد تحلّ محله أشكال أخرى من الصيام... ولكن على المسلم أن يؤدى هذه العبادات كلها امتثالا لأوامر الله وتحقيقا للعبودية الكاملة له وحده...

(٢)

تزكية النفس

تقوية الطاقة الروحية فى الإنسان

ربط الله سبحانه وتعالى بين القرآن وبين شهر رمضان، حين أنزل أول وحيه إلى رسوله: ﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (٥) ﴾ (سورة العلق) فى شهر رمضان، ولما كان القرآن روح من الله، بنصّ قوله تعالى: **وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لِّتُنذِرَ أُمَّ الْقُرَى وَمَنْ حَوْلَهَا وَتُنذِرَ يَوْمَ الْجَمْعِ لا رَيْبَ فِيهِ فَرِيقٌ فِي الْجَنَّةِ وَفَرِيقٌ فِي السَّعِيرِ (٧)** ﴾ (سورة الشورى)، كان شهر رمضان شهر تنمية الروح البشرية، وانتصار روح الإنسان بالصوم على الشهوات البدنية والآفات النفسية، فالقرآن روح سما بالعقل، والصوم تكليف يسمو بالروح... وفى فرض صوم شهر رمضان تذكير بهذه النعم.

وتغمر الصائم فى شهر رمضان روحانيات تغور فى داخل أعماق نفسه، النفس التى تصوم نهارا وتقوم ليلا... النفس التى تتهذب بفعل الخيرات وترك المنكرات... النفس التى تفعل أوامر الله ورسوله، وتنتهى عن نواهى الله ورسوله... النفس التى تتحول فى مراحل ترقيتها من اللوامة إلى الراضية إلى المرضية إلى المطمئنة... هى النفس التى خرجت خلال أيام وليالى شهر

رمضان من أغلال الشهوات وتغلبت على سطو الغرائز، دون رفث، أو صخب، أو عبث، أو دنايا . . .

ويترقى وجدان الصائم خلال شهر رمضان حتى يصل إلى أرقى درجاته، فيكون من الذين قال الله تعالى فيهم: ﴿**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (٢) الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (٣) أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَّهُمْ دَرَجَاتٌ عِندَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ (٤)**﴾ (سورة الأنفال)، ووجل القلب دليل حياته النابضة، وهو أمارة الإيمان . . . ذكر الله، توكل على الله، إقام الصلاة، إنفاق فى سبيل الله من رزق الله . . . والصيام أفضل وسيلة لترقية الوجدان، والوجدان يعد القلب لاستقرار التقوى فيه . . .

وحتى تزكو النفس، ليتحقق الوجدان، وتستقر التقوى، لابد من المفتاح الأساس وهو الإخلاص، فإخلاص العمل لله هو جوهر الأمر، وأسّه الأساس، وفيه كلام كثير، ولكن نكتفى ببيان خطورته بحديث نبوى شريف رواه أبو هريرة- رضى الله عنه- أنه قال: **«أول الناس يقضى يوم القيامة عليه: رجل استشهد فأتى به، فعرّفه نعمه فعرفعها، قال: فما عملت فيها ؟ قال: قاتلت فيك حتى استشهدت . . . قال: كذبت، ولكنك قاتلت لأن يقال: جرئ، فقد قيل، ثم أمر به، فسُحب على وجهه، حتى ألقى فى النار . . . ورجل تعلم العلم وعلمه، وقرأ القرآن، فأتى به، فعرفه نعمه فعرفها، قال: فما عملت فيها ؟ قال: تعلمت العلم وعلمته، وقرأت فيك القرآن . . . قال: كذبت، لقد تعلمت العلم، ليقال عالم، وقرأت القرآن ليقال: قارئ، فقد قيل، ثم أمر به، فسُحب على وجهه حتى ألقى فى النار . . . ورجل وسّع الله عليه، وأعطاه من أصناف المال كله، فأتى به، فعرفه نعمه فعرفها، قال: فما عملت فيها ؟ قال: ما تركت من سبيل تحبّ أن ينفق فيها إلا أنفقت فيها لك . . . قال: كذبت، ولكنك فعلت، ليقال: جواد، فقد قيل، ثم أمر به، فسُحب على وجهه، ثم ألقى فى النار»** رواه مسلم فى صحيحه.

وشهر رمضان هو شهر التهذيب، وشهر التأديب:

هو شهر التأديب: لأن الصوم يعين النفس الإنسانية على الاستقامة والصفاء، ويساعد القلب على التطهر والنقاء، ويعوّد الإنسان على التحلي بفضيلة المراقبة لخالقه وخشيته في السرّ والعلن، لأن الصيام سرّ بين الناس وخالقهم عز وجلّ... وفي الحديث الشريف: «الصوم وقاية لأحدكم من المعاصي ما لم يخرقها»، فقال قائل: وبماذا يخرقها يا رسول الله؟ قال: (بكذب أو غيبة)، وفي حديث آخر: «الصيام جُنة - أي: وقاية - فإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا وهو شهر التأديب: لأن كثيرا من الناس من عادتهم أنهم لا يقدّرون النعمة حق قدرها إلا إذا داهمهم المرض، ولا يدركون مرارة الجوع إلا إذا أحسوا به وجرّبوه، ولا يتأثرون بلذة النجاح إلا بعد لدغة الفشل... فكان الصوم مع ما فيه من مشقة، تأديب عمليا للنفس الإنسانية...[1].

(٣)

التعوّد على الاقتصاد وترشيد الاستهلاك

على الرغم من النهم الذى يصيب الكثير من المسلمين فى شهر رمضان، وعلى الرغم من التوسع فى الاستهلاك الإنفاقى والبذخ فى موائد الإفطار وغيرها طوال الليل، فإن شهر رمضان لم يأت لهذا أو ذاك، بل جاء لتحقيق العديد من الثمرات - إضافة إلى امتثال الأمر الإلهى بالصوم بادئ ذى بدء - ومنها ترشيد الاستهلاك، وترتيب سلم الأولويات...

إن اختصار وجبات الطعام اليومية من ثلاث وجبات إلى وجبتين اثنتين لهو فرصة طيبة لخفض مستوى الاستهلاك، وهو فرصة مواتية لاقتصادنا، فنحن أمة مستهلكة، إذ أشارت كل الإحصاءات إلى أن أقطارنا كافة تستهلك أكثر من إنتاجها، وتستورد أكثر مما تصدره.. .إن الإنفاق البذخى أمر لا يمكن أن يتسق مع وضعية مجتمعاتنا الإسلامية التى هى، فى أغلبها،

مجتمعات نامية تتطلب بذل كل جهد وكل إمكانية للاحتراس من الهدر، وما نصنعه فى رمضان هو بكل تأكيد هدر لإمكانات مادية، وهدر لقيم سامية، وهدر لسلوك منزلة القناعة.

إن هذه الحالة من شراهة الاستهلاك المتنامية فينا تدل على مدى التخلف السلوكى الذى تعيشه مجتمعاتنا الإسلامية، وتعكس واقع المسافة بين المبدأ والفعل، والتى تتسع يوماً بعد يوم. إن النظر من بعد إلى صناديق القمامة وأكياسها يؤكد أننا فى حاجة إلى ضرورة إعادة النظر فى قيمنا الاستهلاكية وتعديلها لتصبح قيما إنتاجية، آو قيما استهلاكية رشيدة.

إن شهر الصيام فرصة دورية للتعرّف على قائمة النفقات الواجبة بالمفهوم الاقتصادى، وقائمة الاستبعاد الإنفاقى، ثم هو فرصة لترتيب سُلم الأولويات، ثم هو كذلك فرصة لتعرّف مستوى الفائض الممكن. .. إن شهر الصوم فرصة لتحقيق ترشيد أفضل، ولتوسيع وعاء الفائض الممكن، ولكن شريطة أن يرتبط بالقاعدة الإرشادية المعروفة: ﴿ **يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١)** ﴾ (سورة الأعراف) ... هذه القاعدة هى بلا شك، ميدان الترشيد على المستوى الفردى والمستوى العام (٢).

إن المنطق الرياضى يشير إلى أن رمضان شهر الاقتصاد؛ فنسبة الاستهلاك فى هذا الشهر ينبغى أن تنخفض إلى الثلث، باعتبار تخفيض عدد الوجبات من ثلاث وجبات فى الأيام العادية إلى وجبتين فى ذلك الشهر الكريم... فهذا الشهر فرصة ومجال لامتلاك إرادة التصدى لحالة الاستهلاك الشرهة التى تنتابنا فى هذا الشهر الكريم، وتحقيق التربية الاستهلاكية من خلال القاعدة القرآنية الإرشادية المعروفة: ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا (٣١)** ﴾ (سورة الأعراف)، هذه القاعدة لا شك هى ميدان الترشيد على المستوى الفردى والمستوى العام.

إن رمضان محاولة لصياغة نمط استهلاكى رشيد وعملية تدريب مكثّف تستغرق شهرا واحدا، تُفهم الإنسان أن بإمكانه أن يعيش بإلغاء الاستهلاك، استهلاك بعض المفردات فى حياته اليومية ولساعات طويلة كل يوم. وذات يوم أوقف عمر بن الخطاب- رضى الله عنه- ابنه عبد الله- رضى الله عنه- وسأله: إلى أين أنت ذاهب؟! فقال عبد الله: للسوق، وبرّر ذلك بقوله: لأشترى لحما اشتهيته، فقال له الفاروق: أكلما اشتهيت شيئا اشتريته؟!

إن الإسراف فى كل شىء ممقوت حتى مع السعة؛ فقد جاء التوجيه النبوى لمن أراد الوضوء بعدم الإسراف فى الماء ولو كان على نهر جار.. إنها حكمة اقتصادية خالدة وقاعدة استهلاكية رشيدة.. ومن وصايا الرسول الكريم فى مجال الإنفاق الاعتدال: «ما عال من اقتصد» رواه أحمد [٣].

(٤)

تربية الإرادة وتقوية العزيمة

الإرادة هى قدرة الإنسان على التحكم فى شهواته والسيطرة على نوازع نفسه وكفها عن فعل المحرمات وإلزامها بفعل الطعام... والإرادة يلزمها توفر فطرة سليمة فى المرء، قبل التدرب على تقويتها والارتقاء بها، فإذا لم تتوفر فطرة سوية أو قلب سليم لا يفيد التدرّب على تقوية الإرادة أو العزيمة.

وصوم شهر فى العام، هو رمضان، بالأحكام والنظام الذى ورد فى القرآن وأوضحته السنة النبوية تفصيلا، لكفيل بتدريب الإرادة لتصبح ماضية، وتقوية العزيمة لتصبح من حديد... فالحرمان الاختيارى من الطعام والشراب والمفطرات الأخرى بضع عشرة ساعة كل يوم، والاقتصاد فى الإنفاق، وتحقيق سُنن وآداب الصوم، لتدريب عملى يومى يستمر لمدة ثلاثين (أو تسعة وعشرين) يوما... وهو تدريب كفيل ببقاء نتيجته إلى ما بعد شهر رمضان، وربما إلى شهور بعده، أو حتى عام كامل إلى أن يأتى رمضان التالى...

ومن أعظم مميزات هذا التدريب الإسلامى على تقوية العزيمة وتنمية الإرادة أنه (ذاتى)، أو (تربية ذاتية)، يعنى يتدرب عليها المسلم طواعية واختيارا لا قسرا وإجبارا، ويظل تنمو الإرادة من شعور إرادى فى أوائل شهر الصوم لتتحول إلى شعور لا إرادى فى أواخر الشهر، أى يصبح المسلم قوى الإرادة، شديد العزيمة تلقائيا وبدون مؤثرات خارجية.

هذا، وقد درس غير المسلمين ما للصوم الإسلامى من دور عظيم فى تقوية الإرادة وتنشيط العزيمة لدى المرء، وتأكدوا – من خلال النتائج العملية الميدانية – أن ضمير المسلم الذى يجعله صادقا مع الله فى هذا الصوم – لأنه عبادة – له دور عظيم فى انتصار قوى الخير على قوى الشر فى نفس الإنسان، فهو ومع توفر الطعام والشراب والمفطرات أمامه، ومع اختفائه عن أعين الناس، ومع جوعه المتزايد وعطشه المتصاعد، وخصوصا فى أيام الصيف القائظ، يمتنع عن تناول كل هذا وذاك، ولا يحدث هذا ليوم واحد فقط، بل يحدث ثلاثين يوما متواليا...

ومما يذكر فى هذا المقام أن العالم الألمانى "جيهاردت" اتخذ الصوم أساسا عمليا لتقوية الإرادة عند الإنسان،لأنه يمنح المرء مناعة دائمة ضد الضعف، وقد ذكر هذا فى كتاب وضعه فى تقوية الإرادة...

إن المسلم خلال شهر رمضان يمرّ بتجربة روحية عظيمة الآثار والثمار، تجربة تقوى إرادته وتشدّ من عزيمته، فتصبح الإرادة بعد فوات شهر رمضان – هى القوة المحركة له، وليست غرائزه... وهكذا تزداد إنسانية الإنسان بصوم رمضان، لأن الحيوان هو الذى لا يستطيع الإمساك عن الإشباع المباشر لدوافعه وحاجاته. وقوة الإرادة من سمات السواء النفسى، ومن دواعى التمتع بالصحة النفسية الجيدة. وينتقل هذا الشعور بقوة الإرادة وسيطرة الإنسان على رغباته وشهواته وملذاته وأهوائه فى تجربة شهر رمضان، إلى سائر أوجه حياته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية... إلخ[٤].

هذا، ويُعدّ الصبر على تلبية الرغبات وتحمّل المكاره، وممارسته خلال شهر

رمضان، من أبرز وسائل وآليات ارتفاع الإرادة وتقوية العزيمة، وخاصة تنمية القدرة على تأجيل الإشباع الآنى المباشر... والصبر الذى يتدرّب المسلم عليه خلال شهر رمضان يصبح من صفاته النفسية بعد رمضان، وبالتالى يكون قادرا على مواجهة المشاق والمكاره فى الأعمال الحياتية والأنشطة المعيشية، ولذلك صرّح رسول الله ﷺ (فى أكثر من مناسبة بأهمية الصبر، حتى أنه وصف شهر رمضان بشهر الصبر، ووصلت أهميته حتى جعل الصوم نصف الصبر، فقال: «لكل شيء زكاة، وزكاة الجسد الصوم، والصوم نصف الصبر» رواه ابن ماجة. بل إن القران العظيم يعظم من أجر الصبر حتى أن الله سبحانه احتفظ بتقدير أجر الصيام لنفسه، فلا يعلم مَلك مُقرّب مقدار صبره أو تقدير ثوابه على الصبر، فقال: ﴿ **قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ** (١٠) ﴾ (سورة الزمر).

قصّ علينا القران الكريم قصة طالوت وجالوت، وفيها لفتة عن دور الصوم فى التدريب على تحمّل المشاق... لما فصل طالوت بالجنود قال تعالى: ﴿ **فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُم بِنَهَرٍ فَمَن شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَن لَّمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَاقُوا اللَّهِ كَم مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ** (٢٤٩) ﴾ (سورة البقرة).

إن النهر لا ينفد، ولو عبّ منه الجنود وكرعوا، ولكن النصر لا يتنزل إلا إذا أطاع الجنود وصبروا، والجندى الذى يستعبده بطنه لا ينصره ربّه، ولذلك امتحنهم طالوت هذا الامتحان العجيب، فسقط جنوده (بنو إسرائيل): ﴿ **...فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا**

الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلاقُوا اللَّهِ كَم مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ...﴾، ولكن هذه القلة هى التى ثبتت وتنزّل عليها النصر. أما عُبّاد البطون فقالوا: ﴿ ... **فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ...**﴾... أما الذين أطاعوا واستعلوا على حكم البطون فأقدموا واقتحموا، وقالوا: كم من فئة قليلة غلبت فئة كثيرة بإذن الله والله مع الصابرين... فهزموهم بإذن الله...[٥] .

وينبغى أن يُفهم أن الصبر ليس معناه الجوع والذلة والاستكانة، فإن المؤمن لا يصبر على الحُرمات إذا رآها تنتهك، ولا يصبر على الباطل إذا رآه ينتصر، وعلى الحق إذا رآه يُخذل، ولكنه يغار ويغضب له، صائما كان أو غير صائم ، وإن المؤمن لا يعرف الذلة ولا الاستكانة ولا الخضوع المطلق إلا لله، فهناك فرق بين الصبر وبين الخضوع، وبين ذل المؤمن لربّه الذى خلقه فسوّاه، وبين ما يكون من الصَّغار والذلة للطغاة والمتجبرين[٦] .

كما أن الصوم يعين المسلم على كظم غيظه ومواجهة حالات الغضب التى قد يمرّ بها، فعندما يكون الإنسان هادئا مطمئن البال، متمتعا بالسلام النفسى، فإن جسمه يكون فى حالة اتزان كيماوى، أو بتعبير آخر فإنه يكون فى حالة اتزان هرمونى. والهرمونات التى تفرزها الغدد الصُم مباشرة، هى المسئولة عن تجهيز الإنسان بالحالات المزاجية والانفعالات المختلفة. وقد عرفنا أن هرمون أدرينالين هو المسئول عن تجهيز الإنسان بالوقود الغضبى، فكلما زادت كميته فى الدم، زاد التهيؤ النفسى والانفعالى للغضب... ولقد أكدت أحدث الدراسات، أن بعض سريعى الغضب يعانون - إلى جانب عدم نضجهم الانفعالى - من خلل هرمونى بالزيادة فى الكمية المطلوبة من الهرمونات للموقف الغضبى (أدرينالين)، فقد تكون الهرمونات المشاركة فى التغيرات الجسدية (الفسيولوجية) والنفسية الغضبية كثيرة الكمية، بحيث يكون الشخص غاضبا لغير ما سبب ظاهر يدعو إلى الغضب.

على أن الباحثين أثبتوا ما للصيام من قدرة لا تنكر على تنظيم إفراز الهرمونات المختلفة بالجسم، ومن بينها هرمون الغضب، فالصوم من هذه الوجهة، يلطف من حدة تأثير هرمون أدرينالين، ومن ثم يهدىء من المشاعر الثائرة[٧] .

إن الرجل الناضج وجدانيا، القوى الإرادة، يغضب ولكنه قادر - إذا هو اعتزم - أن يقلل من فرص غضبه ويكظم غيظه كثيرا، أما الرجل الذى لا يستطيع الإقلال من مرّات غضبه، أو إذا غضب أفلت الزمام من يده، وأفلت شديدا، وأفلت كثيرا... فهذا رجل ضعيف الإرادة يحتاج إلى الصوم كثيرا وطويلا . وتلك حقيقة علمية يعرفها رجال التربية وعلم النفس.

وحول دور الصيام الفعّال فى مواجهة المخاوف والاضطرابات النفسية، يقول الدكتورغريب جمعة: إنه عند المصابين بالاضطرابات العصبية والنفسية ترتفع نسبة هرمون أدرينالين فى الدم، وهو الهرمون الذى تفرزه الغدتان الكظريتان (Adrenal glands) (وتقعان فوق الكليتين)[٨] .

وقد يؤدى هذا الهرمون إلى حدوث ارتفاع فى معدل ضربات القلب وارتفاع فى ضغط الدم، واتساع فى حدقة العين، وارتفاع فى معدل السُّكر فى البول، وهو أمر طارئ لا يُوصف صاحبه بأنه مريض السكرى... وقد يُصاب الشخص بارتعاش فى اليدين والشفتين وتلعثم فى كلامه...

ويشير علم النفس الحديث إلى أن هؤلاء الأشخاص يمكنهم مواجهة المخاوف والمواقف المزعجة إذا كانت بطونهم خاوية (أى صائمين) ... كما أن الصيام ينظم إفراز هرمون أدرينالين وغيره من الهرمونات، ويمنح الأعصاب قوة على تحمّل الصدمات، ويهدئ المشاعر النفسية... وكل هذا يمكّن الشخص من مواجهة المخاوف دون حدوث آثار سيئة...

كما أن المصابين بالاكتئاب النفسى الذين يعانون من اختناق وضيق، تتحسّن أحوالهم بالصيام، لأنه يروّضهم على ضبط النفس وتحمّل الجوع والعطش، فيتولد عند المصاب شعور بالثقة فى النفس وبأنه قادر على مغالبة القلق والاكتئاب والخوف من المجهول...

ولعل حاجة الأمة المسلمة فى هذه الظروف الراهنة لإعادة صياغة ذاتها نفسيا وتربويا على المستوى الفردى والمؤسسى، لن تتحقق إلا بإرادة تنموية رائدة، تستلهم منهاجها وتوجّهاتها من وحى البارئ جلّ وعلا، ولا سيما شعيرة الصيام التى تنمّى فى النفس المؤمنة ملكة التقوى والمراقبة والإحسان، وتغذيها بالضمير الحى النبيل، فتثمر قوة معنوية خطيرة، هى الإرادة.. إرادة الصبر على الجوع والعطش وملامسة النساء... إرادة الجود والكرم والسخاء... إرادة الانتصار على الباطل والاستعلاء على المنكرات... إرادة التعفف عما ليس بحق والتورّع عن الشبهات... إرادة درء الفتن والتمكين لدين الله فى الأرض...(٩).

وهكذا، فإن بناء الإرادة الإسلامية وتنميتها، إنما يُعد فريضة شرعية، باعتبار أن الإرادة هى حائط الصدّ المنيع الذى يحمى كياننا العقدى والفكرى والأخلاقى والاجتماعى والإسلامى... والصوم وحده كفيل بحلّ ذلك، فعلينا أن نأنس به فرضا ومندوبا ومستحبا ونفلا... فمازالت الأمة بخير ما لابس المؤمنون تلك الشعيرة الغرّاء وعاشوا معانيها وتجلياتها الروحية والتاريخية العظيمة... فقد عاشها الأولون فأنجزوا ما لم يكن لأحد طاقة بتصور حصوله، ولكنه حصل، وفى رمضان خاصة !! إنها الإرادة العظيمة السامية المحترمة التى أتاح الله لنا منها فى الصيام قدرا معتبرا وحظا موفورا... وذلك بحسب تجويد الصوم و إتقانه وحُسن القصد به إلى الله(١٠).

وختاما، فإن شهر رمضان، صيامه وقيامه، يعدّ تجربة عظيمة فى ترويض النفس بالجوع، وتحرير الإرادة بالحرمان، وتقوية العزيمة بالصيام.. جديرة فى ذاتها بالتقدير والاعتبار، لما لها من أثر بالغ فى دعم شخصية المسلم الصائم، وصقلها، وتنقيتها من شوائب الضعف والوهن والخمول وبهذا يتكون المسلم القوى العزيز الذى هو أحبّ إلى الله جلّ جلاله، كما أخبر عن ذلك سيدنا رسول الله- صلى الله عليه وسلم- فى قوله: **«المؤمن القوى خير وأحب إلى**

الله تعالى من المؤمن الضعيف» .ومن مجموع الأفراد الأقوياء الذين هذبتهم عبادة الصيام وغيرها من العبادات يتكون المجتمع الإسلامى القوى الذى يباركه ربّه ويرضى عنه ويرعاه، لأن الله عزّ وجلّ لا يرضى للمجتمع الإسلامى إلا أن يكون قويا منيعا عزيزا، يكون فى المرتبة الرفيعة المنيعة من العزة.. تلك التى رضيها الله تعالى فى قوله: « ... وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لاَ يَعْلَمُونَ »(٨) (سورة المنافقون)[١١] .

(٥)

التعرّف على نعم الله والشعور بها

من المعروف أن الأشياء تعرف بضدها، أو كما تقول الحكمة العربية: وبضدها تتميز الأشياء... أى إنك لا تعرف قيمة الحلو إلا إذا ذقت المر، ولا تعرف قيمة النهار إلا إذا جنّ عليك الليل، ولا تعرف نعمة الشبع إلا إذا عانيت الجوع، ولا تشعر بنعمة الرىّ إلا إذا لسعك العطش... وعندما يتعرّف المرء على قيمة النعمة، فإنه إن كان عاقلا حافظ عليها وصانها، وقبل هذا وذلك شكر المنعم المتفضل بها، الأعظم هو الله سبحانه وتعالى...

وكلما تقلب الإنسان بين الشدة والرخاء، والغنى والفقر، والصحة والمرض، تعرّف إلى نعم الله عليه فى كل هذه الأحوال، واستيقظت لديه الفطرة السليمة، فطرة عبادة الله وحده لا شريك له، فطرة التوجه إلى معبود واحد فى الكون هو الله جل جلاله... يقول رسول الله– صلى الله عليه وسلم– : **«عرض على ربى ليجعل لى بطحاء مكة ذهبا، فقلت لا يا ربّ، ولكنى أشبع يوما وأجوع يوما، فإذا جعت تضرعت إليك وذكرتك، وإذا شبعت حمدتك وشكرتك»** رواه أحمد والترمذى.

إن من علامات المرض النفسى شعور الإنسان بالنقمة، والسخط، والضجر، والتبرم، والحنق، وليس غريبا أن يشعر المرضى بمعظم هذه المشاعر السلبية تجاه أنفسهم، وتجاه المجتمع، أو تجاه أسرهم. والصيام يدفع هذه المشاعر المرضية

والسلبية بعيدا، ويضع محلها الشعور بالنعمة، وما يتمتع به الإنسان من المزايا، وما حققه من مكاسب وانتصارات، وفوق كل شئ بنعمة الله عليك النعمة التى لا تحصى...»[١٢].

(٦)

تهذيب الغريزة الجنسية

إن الغريزة الجنسية من أخطر سُبل الشيطان فى إغواء الإنسان وإيقاعه فى براثن الرذيلة، وهى غريزة لا تقلّ عن غريزة حبّ البقاء تجذراً فى الإنسان، حتى اعتبرتها بعض المدارس (فى علم النفس) هى المحرّك الأساسى للسلوك البشرى... والصوم، صوم شهر رمضان أو صوم أيام أخرى، له تأثير ملحوظ فى تنظيم هذه الغريزة وتهذيبها، بل وفى كسر الشهوة الجنسية، وفى هذا الموضوع هناك بحوث ميدانية واجتماعية عديدة يضيق المقام الآن عن ذكر بعضها... لأن الصوم، أى الحرمان الاختيارى من الطعام والشراب أولا، ثم من ممارسة الجنس ثانيا، طوال النهار، وعلى مدار ثلاثين يوما (أو تسعة وعشرين يوما)، يسكّن هباج هذه الشهوة، وغيرها من الشهوات والغرائز الجسدية، ويروّضها ويتسامى بها إلى مقام رفيع هو توجهها تبعا لأوامر الله ورسوله، وبالأسلوب الذى رسمه الشرع الحنيف.

وهنا نلاحظ الحكمة النبوية الكبرى فى وصية النبى للشباب بالصيام، فى حالة العجز المالى عن الوفاء بمتطلبات الزواج، فقال: «يا معشر الشباب: من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء» رواه البخارى عن عبد الله بن عمر. والوجاء هو الوقاية... ففى الصوم أركان وأحكام، وفيه سنن وآداب، تتضافر جميعها على تحسين أخلاق الشباب الصائم، وتعينه على تحمل مكاره الحرمان الاختيارى لإشباع الرغبات

والغرائز، وتمكنه من القدرة على الصبر عليها... ومن تعوّد الصبر على حرمان نفسه وقت الرخاء، سهل عليه تحمّل حرمانه من حاجاته ورغباته وقت الشدة، حين يُحرم قسرا وإجبارا...

(٧)

المساواة الإلزامية والنظام وتوحيد الأمة

يشرّع الإسلام العبادات لجميع المسلمين ، أبيضهم وأسودهم، عالمهم وجاهلهم، غنيهم وفقيرهم، ولا يفرّق بين مسلم ومسلم... ومنذ بداية ظهور نور الإسلام وهو ينص على المساواة بين الناس، وهذا أمر يتضح في أجل أشكاله في صيام شهر رمضان ، فالفريضة تسرى على الجميع - إلا أصحاب الأعذار الحقيقية - بحيث يصومه الغنى والفقير، بل ويحفز الغنى على الإحساس بمعاناة الفقير في رمضان وفى غيره من شهور العام، فيأخذ بيده ويساعده ويعينه على مصاعب العيش... وفى الحضّ على التكافل الاجتماعى سيأتى بعد قليل كلامنا الذى يتزيّن بأحاديث المصطفى، وخاصة في رمضان الذى يكون فيه رسول الله أجود من الريح المرسلة... وهو القائل: «من فطر صائما كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء» رواه أحمد الترمذى عن زيد بن خالد.

هذا عن المساواة، أما عن النظام والتنظيم الذى يتدرّب الصائم عليه خلال الصوم، فيتضح بجلاء في مواعيد الإمساك والإفطار، فجميع الصائمين على اختلاف طبقاتهم وأعمالهم وأحوالهم الاجتماعية... الجميع يُفطر في وقت واحد ويُمسك عن المفطرات في وقت واحد... والجميع يؤدى العبادة نفسها بأحكامها وآدابها وسننها، لا رقيب عليهم سوى الله وحده... نظام يومى وأسلوب حياتى يتعوّد عليه الصائم خلال شهر رمضان، وكأن هذا الشهر دورة تدريبية على النظام والضبط والربط والتنظيم، يخرج منها المسلم منظما فى حياته، صحيحا فى بدنه معافى فى نفسه، وقد تولدت لديه

خصال الخير وتجلت نفسه بصفات الصلاح، وأصبح متدرّبا على النظام - بعد رمضان - فى أمور حياته كلها . . .

إن هذا الشهر الكريم يصبغ المجتمعات الإسلامية بصبغة إسلامية، ويكون موسماً تعظم فيه شعيرة من أكبر شعائر الإسلام، وقاعدة من قواعده الخمس. وفى هذا الشهر، لا تجد طوائف كثيرة من أبناء المسلمين ممن انساحوا خلف الأفكار البدعية والشركية والمنحرفة إلا الانضواء فى الثقافة العامة للمجتمع، والتى هى ثقافة رمضان، ذلك الشهر الذى يطغى ببركته على كل التعبيرات النشاز التى تعودناها فى بقية السنة . . . بل إنه بالرغم من اختلاف أفراد الأمة فى المشارب اللغوية والفكرية والعرقية والقومية وغيرها؛ فإن لرمضان سمته الخاص حتى على طريقة الأكل، وطريقة الكلام، وطريقة الصلاة، بل وطريقة تلاوة القرآن. ذلك أن رمضان يوحد أنماط الأكل وطرائقه فى كل أقطار العالم الإسلامى، حيث تختفى الفردانية والعزلة، وتأتى المائدة المشتركة التى تجمع أفراد الأسرة الواحدة فى جلسة مشتركة تحفهم سكينة رمضان سواء فى ذلك أكانت المائدة تحوى أكلاً شهيًا متنوعًا أم تحوى أكلاً متواضعًا قليلاً، لكن طريقة التناول وأوقاتها واحدة . . .

إن هذا الشهر الكريم يقلل الفجوة بين فقراء الأمة وأغنيائها وذلك من وجهين:

الأول: إن كثيراً الأغنياء ممن تعود على حياة الدعة والغنى والعيش الرغيد تحصل لهم مشقة بامتناعهم عن الطعام والشراب فى نهار رمضان، وهذا يوصلهم إلى إدراك نعمة الله تعالى عليهم بالغنى والتنعم بخيرات الله تعالى طوال السنة، كما أن منهم من يدرك ما يعانيه البائس والمعتر والفقير والمسكين من الناس، ويدرك أغنياء الأمة ما فيه فقراؤها من هم وغم، فيجددون صلتهم بأمتهم، ويعطون من فضل الله عليهم إلى فقراء الناس. والواقع يشهد أن فى رمضان تزداد صدقات الأغنياء وتبرعاتهم وعطاياهم. وهذا من مقاصد هذا الشهر الكريم الذى يجعل هؤلاء الأغنياء يدركون ما

يعانيه إخوانهم ممن أصابتهم الفاقة والفقر. وبهذا تتجلى أهمية هذا الشهر الكريم فى إحلال قيم الوحدة الاجتماعية بين أبناء الأمة.

والثانى: أن الفقراء الذين لا يجدون حاجتهم طوال السنة يفتح الله عليهم ببركات هذا الشهر الكريم من الخيرات ما يجعلهم أقل بؤسًا وأكثر راحة، بل ومن الفقراء من يغنيه الله فى هذا الشهر الكريم، ومنهم كثيرون يدركون أن قيمة هذه الأمة فى وحدة أبنائها وتعاون فقيرهم مع غنيهم. ويدرك الفقراء أن الأغنياء إخوانهم فلا يحقدون عليهم بما فضل الله بعضهم على بعض(١٣).

(٨)

التواصــل الاجتماعى

وإيقاظ الشعور بالخير والإحسان

زكاة الفطر من فرائض الإسلام، وهى حق للفقير والمسكين وأصناف أخرى من أفراد المجتمع، حددتها الآيات القرآنية، ولا يقبل الله صيام الصائم إذا لم يؤدّ زكاة الفطر إلى المستحقين... وإضافة إلى هذه الفريضة، هناك العديد من السُنن النبوية فى شهر رمضان... سُنن العطف والرحمة والتواصل والتواد والتراحم بين الأغنياء والفقراء فى المجتمع الواحد... سُنن تدعو إلى (المشاركة الوجدانية)، وإلى (التضامن الاجتماعى)، وإلى (التكافل الاجتماعى)... سنن تدعو إلى إدخال السرور على البائسين وإطعام الجائعين... وسُنن تدعو القادرين على الإحساس بالعاجزين، وتدعو الموسرين إلى الشعور بمعاناة المحتاجين، وتدعو الجميع إلى التعاون فيما بينهم...

ولعل إطعام الطعام على موائد الخير والإحساس فى شهر رمضان، لمظهر من مظاهر التراحم والترابط فى المجتمع الإسلامى... موائد يتم إعدادها من أموال القادرين والأغنياء والموسرين، يتناول فيها طعام الإفطار الفقراء والمحرومين... والمهم أن يقوم الأغنياء والموسرين بهذا عن طيب نفس، ومن منطلق الأخوة

الإسلامية، وبعيدا عن الرياء والمفاخرة بهذه الأعمال، حتى لا يحبط العمل الذى يقيمون به... وسوف نعود إلى موضوع «الموائد» فى فصل قادم، إن شاء الله.

إن الثرى الصائم يجب أن يوطد صلته بمجتمعه وأن يعيش معه بقلبه وروحه ووجدانه، فيشاركه أفراحه وأحزانه ويعطف على فقرائه ويقوى شوكة ضعفائه؛ فلا يقسو على الفقراء ولا ينسى حقهم فى أمواله؛ لأنه يجوع بالصوم كما يجوعون بالفقر والحرمان، ويتألم من مشقة الصوم كما يتألمون من الفاقة والعوز؛ وحينئذٍ يشعر بحاجتهم وبؤسهم فيعطف عليهم ويحنو على ضعفهم ويشاركهم فى طعامه وشرابه، وبذلك يحقق الصيام أسمى غاياته ويحقق المجتمع أعلى درجات المشاركة الوجدانية والفعلية بين أبنائه.

والشريعة الغراء كما حثت على التعارف فى مجالات البر والتراحم والتكافل الاجتماعى بصفة عامة، فإنها حثت عليه فى رمضان بصفة خاصة، يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) عن هذا الشهر: «إنه شهر المواساة، وشهر يزداد فيه رزق المؤمن، من فطّر فيه مؤمناً كان مغفرة لذنوبه، وعتقًا لرقبته من النار». ويقول: (صلى الله عليه وسلم) «ومن سقى صائماً سقاه الله من حوضى شربة لا يظمأ حتى يدخل الجنة» رواه ابن خزيمة فى صحيحه(١٤).

(٩)

الوحدة الإسلامية

وحدة الأمة والانتماء لها

يتحقق شكل من أشكال الوحدة الإسلامية فى شهر رمضان، حين يصوم آلاف الملايين من المسلمين فى قارات العالم المختلفة فى يوم واحد ويفطرون فى يوم واحد، وينتظمون فى هذه العبادة تبعا للأحكام نفسها، ويبادرون

إلى فعل السُنن والآداب نفسها خلال هذا الشهر ، مهما بعُدت بينهم المسافات، وفصلتهم البحار والمحيطات . . . جميع المسلمين فى الكرة الأرضية يؤدون عبادة واحدة، يصومون نهارا ويقيمون ليلا، ويفطرون ويفرحون بيوم فطرهم جميعا، بنفس مظاهر الفرح – تقريبا – على اختلاف ألوانهم ولغاتهم وقومياتهم وبيئاتهم . . .

يشعر المسلم فى شهر رمضان بأنه ينتمى إلى أمة عظيمة القدر، كثيرة العدد، متنوعة الأعراق، متعددة اللغات ، متباينة الألوان، أمة هى خير أمة – على شرط الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر ، لقول الله تعالى: ﴿ **كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُم مِّنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ (١١٠)** ﴾ (سورة آل عمران) . . . فإضافة إلى تعزيز أواصر التضامن الاجتماعى فيما بين المسلمين فى مجتمع القرية أو مجتمع المدينة أو مجتمع الدولة، فإن ذلك يساعد أيضا على عملية توحيد الفرد مع الجماعة، أى تقمّص قيمها وتقاليدها، بحيث ينظر إلى قيم الجماعة كأنها قيمه هو شخصيا، فلا تعارض مطلقا بين مطالب الفرد ومطالب الجماعة . . . إن ذلك يساعد على توحيد الأمة الإسلامية ، وتقبّل قيمها، ونقل تراثها من جيل إلى جيل، متحدية صراعات أعدائها(١٥) .

وشهر رمضان يذكّر المسلمين بهويتهم الإسلامية التى تميزهم عن غيرهم . . فالمسلمون فى جميع أقطار الأرض أمة واحدة يشتركون فى هذه العبادة ، فيشعرهم ذلك بوحدتهم التى أرادها الله تعالى لهم: ﴿ **إِنَّ هَٰذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ** ﴾ (سورة الأنبياء) . وقال تعالى يقرر الأخوة بين المؤمنين التى تدعم تلك الوحدة: ﴿ **إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (١٠)** ﴾ (سورة

الحجرات). . . يذكرهم الصيام بتلك الوحدة وبهاتيك الأخوة، على الرغم من الواقع المؤلم الذى بدل الوحدة تفرقا، فلقد قسّم الكفار - وأسفاه - بلاد المسلمين إلى دول صغيرة متعددة ودسّوا بين صفوفهم مَن ينادى بالاستمساك بالقوميات والاعتزاز بها، فآل أمرهم إلى النزاع والاختلاف، فزاد ذلك من تمكن أعدائهم منهم، واستولوا على ثرواتهم، واحتل اليهود بقاعا من بلادهم. . . !! ولو كان المسلمون مستمسكين بالإسلام لبقيت لهم وحدتهم، ولما اعتدى اليهود ولا غيرهم على بلادهم »(١٦).

وليس بخافٍ أن الصوم يدعو إلى الوحدة، وذلك من خلال:

أ- وحدة الهدف والغاية: فالهدف: العبودية، والغاية: تقوى الله.

ب- وحدة الضمير: فالصوم يُؤدّى بنية صادقة فى ضوء مراقبة الله سبحانه، وأثر ذلك يعود على المجتمع فى شئونه الاقتصادية والاجتماعية، والعسكرية والميدانية فى ساحة القتال.

ج- وحدة الشعور بالمسئولية: فالإحساس بالمسئولية التضامنية فى بناء المجتمع وازدهاره أمر واجب، والدفاع عنه واجب، والشعور بآلام المسلمين واجب، والمشاركة الوجدانية والمادية فى تفريج كروبهم ومناصرتهم واجب... إلخ.(١٧).

(١٠)

تحقيق التقــوى

نعود إلى أول آية فى آيات الصيام ، لنجدها قد حددت الهدف الأساسى فى الصوم، صوم شهر رمضان، وهو تحقيق التقوى، يقول الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** (١٨٣)﴾ (سورة البقرة).

إن مفهوم "التقـوى" الذى أشار إليه القرآن الكريم ، غاية للصوم، رجاء أن يحققها الصائم عملا فيما فصله القرآن الكريم من عناصرها، أو أن يعدّ

نفسه إعدادا كافيا عن طريق الصوم للنهوض بها، كما يؤكد هذا ممارسة الحياة الواقعية للرسول- صلى الله عليه وسلم- فى هذا الشهر المعظم... إن مفهوم "التقوى" قد فصّله القرآن الكريم، والسُنة العملية المطهرة تفصيلا، بحيث يعتبر منهجا عمليا لتحقيق مفهومها الذهنى المجرّد، وقد فصّله فى آية البرّ، وآية البرّ والتقوى - فى هذه الآية الكريمة مفهومان كليّان جامعان، متطابقان فى مدلوليْهما، لقوله تعالى : ﴿ لَيْسَ الْبِرَّ أَن تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَالْمَلائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُوْلَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ (١٧٧) ﴾ (سورة البقرة).[١٨]

و"التقوى" هى استنارة فى العقل، ونور فى البصيرة، فإذا اكتملت فى قلب العبد، هدته إلى وجود الله وإلى وحدانية، من خلال آثار قدرته فى الكون، لقوله الله تعالى : ﴿إِنَّ فِي اخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَّقُونَ (٦) ﴾ (سورة يونس) ... وهى أيضا يقظة فى الضمير، لقول الله تعالى :﴿إِنَّ الَّذِينَ عِندَ رَبِّكَ لا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَيُسَبِّحُونَهُ وَلَهُ يَسْجُدُونَ (٢٠٦) ﴾ (سورة الأعراف)... وهى، أيضا، الصدق فى القول والسداد فى العمل، لقوله الله تعالى: ﴿وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلاً سَدِيداً (٩) ﴾ (سورة النساء)... وهى، أيضا، الصفح العفو، لقوله تعالى: ﴿لا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِن طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ مَا لَمْ تَمَسُّوهُنَّ أَوْ تَفْرِضُوا لَهُنَّ فَرِيضَةً وَمَتِّعُوهُنَّ عَلَى الْمُوسِعِ قَدَرُهُ وَعَلَى الْمُقْتِرِ قَدَرُهُ مَتَاعًا بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُحْسِنِينَ (٢٣٦) ﴾ (سورة البقر)

... وهى، أيضا، العدل لقول الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلاَّ تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (٨) ﴾ (سورة المائدة)... وهى، أيضا، الزاد الروحى فى رحلة الحياة الدنيا وسبيل إلى النجاة من العذاب فى الآخرة، لقول تعالى: ﴿ الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلا رَفَثَ وَلا فُسُوقَ وَلا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُوْلِي الأَلْبَابِ (١٩٧) ﴾ (سورة البقرة).

والتقـوى هى الغاية من فرض الصيام، لأنها تعنى التحصّن ضد الوقوع فى المعاصى، وتقوية الضعف فى مواجهة الإغراءات... ويفيد الصيام فى تنميتها وتقويتها، وجاءت السُنة فأكدت ذلك بقول رسول الله- صلى الله عليه وسلم: «الصيام جُنة»: «أى عُدة المسلم ووسيلته التى يتقى بها الضعف والعجز والذل... وهى أمر من رسول الله للمسلم بقوله: «اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن» رواه الترمذى...

وهى وصية الله للأولين والآخرين، بقول الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَالْكِتَابِ الَّذِي نَزَّلَ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَالْكِتَابِ الَّذِي أَنزَلَ مِن قَبْلُ وَمَن يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلالاً بَعِيدًا (١٣٦) ﴾ (سورة النساء)... والتحلى بالخلق الحسن، كما ورد فى الحديث النبوى، إنما هو من خصال التقوى... ويتضمن الخلق الحسن كف الأذى عن الناس، والعفو عن مساوئهم وأذاهم، ومعاملة الناس بالإحسان القولى والفعلى...

ويدخل فى «التقوى»: فعل الواجبات، وترك المحرّمات والشبهات، وفعل المندوبات، وترك المكروهات، وهذه أعلى درجات التقوى... والصيام يدرّب الصائم على التحلى بأخلاق حميدة، كالإنفاق فى سبيل الله، وكظم الغيظ، والعفو عن الناس، والإحسان إليهم، والتوبة والاستغفار... وهى

صفات المتقين التى عرضتها الآيات الكريمة: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣) الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤) وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ (١٣٥) أُولَٰئِكَ جَزَاؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ (١٣٦)﴾ (سورة آل عمران).

يقول الدكتور طه أبو كريشة: . . . ومن علامات التقوى التى يستشعرها الصائم فى نفسه أن يعبد الله كأنه يراه، وأن الله عزّ وجلّ يراقبه فى السرّ والعلن، ففى ظل هذا الشعور يكون الإنسان رقيبا على كل جوارحه، فضلا على خلجات نفسه، فلا تشرد منه جارحة وراء سلوك يخدش صيامه، ويضيع من ورائه ثوابه . . . ولن يتم ذلك إلا بصبر كثير يعين على استدامة واستمرار هذا الشعور. ولقد نهى النبى- صلى الله عليه وسلم- عن إتيان أمور لا تتفق والخلق الذى ينبغى أن يكون عليه الصائم، وهذه الأمور نراها متعلقة بالانفعالات والمشاعر والغرائز، ومن أجل ذلك فإنها تحتاج إلى كثير من المقاومة النفسية، حتى لا تخرج المشاعر وغيرها عن حدودها، مما يترتب عليه ما لا تحمد عقباه . . . ولما كان غياب الطعام والشراب عن الصائم من الأسباب التى تجعل النفس أسرع إلى الانفعال، فإن كبت هذا الانفعال يحتاج إلى مقاومة أكثر، ومجاهدة أكبر، وهنا يكون الطريق إلى اكتساب عادة الصبر حتى يصبح جزءاً من صاحبه، وخلقا من أخلاقه، وبه يُعرف . . . إن مغالبة النفس الأمارة بالسوء، وعدم الاستجابة لمثيرات الانفعال التى تأتى من الجاهلين والحمقى، مع مقابلة إساءتهم بالإحسان، من الأمور التى تعين على تكوين خليقة الصبر التى من دلائلها: النفس المتسامحة والروح الصافية والقلب النقى، وتسامى الإنسان عن الصغائر، وعدم الوقوف عند التوافه،

وبذلك تتحقق صفة من صفات المتقين التي جاءت في قوله تعالى:
﴿ ...وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤) ﴾ (سورة آل عمران).

وكذلك، فإن هذه الصفة تأتي استجابة للتوجيه الإلهي الذي جاء في قول الله تعالى: ﴿ وَلا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٣٥) وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (٣٦) ﴾ (سورة فصلت)... إن الاتصاف بهذه الصفة يجعل صاحبها جديرا بأن يكون معدودا من عباد الرحمن الذين أثنى عليهم ربّ العالمين في قرآنه، وجاء في أول صفاتهم قوله تعالى: ﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلامًا (٦٣) ﴾ (سورة الفرقان)... إن التعامل الاجتماعي من خلال هذه الصفة يؤدي إلى تأليف القلوب النافذة، وإلى اجتناب الطباع الشاردة...[١٩].

الدخول من باب الريّان بالجنة

يقول رسول الله- صلى الله عليه وسلم- : **«إن في الجنة بابا يقال له الريّان، يدخل منه الصائمون يوم القيامة، لا يدخل معهم أحد غيرهم، يقال: أين الصائمون؟ فيدخلون منه، فإذا دخل آخرهم أغلق فلم يدخل منه أحد»** (رواه الشيخان والنسائي عن سهل بن سعد). وباب الريان هذا ذكره رسول الله- صلى الله عليه وسلم- في أحاديث أخرى، نذكر منها ما رواه أبو هريرة- رضي الله عنه- أن رسول الله- صلى الله عليه وسلم- قال: **«من أنفق زوجين في سبيل الله، نودي من أبواب الجنة: يا عبد الله، هذا خير، فمن كان من أهل الصلاة، دعي من باب الصلاة، ومن كان من أهل الجهاد، دعي من باب الجهاد، ومن كان من أهل الصيام، دعي من باب**

الريان، ومن كان من أهل الصدقة، دعى من باب الصدقة». قال أبو بكر- رضى الله عنه: ما على من دعى من تلك الأبواب من ضرورة، فهل يدعى أحد من تلك البواب كلها ؟ فقال: «نعم، وأرجو أن تكون منهم» متفق عليه.

روى ابن خزيمة فى صحيحه عن سليمان الفارسى- رضى الله عنه- قال: خطبنا رسول الله- صلى الله عليه وسلم- فى آخر يوم من شعبان، قال: **«يا أيها الناس قد أظلكم شهر عظيم مبارك، شهر فيه ليلة خير من ألف شهر، شهر جعل الله صيامه فريضة، وقيام ليله تطوعا، مَن تقرّب فيه بخصلة من الخير، كان كمن أدى فريضة فيما سواه، وهو شهر الصبر، والصبر ثوابه الجنة، وشهر المواساة، وشهر يُزاد فى رزق المؤمن فيه، من فطر فيه صائما، كان مغفرة لذنوبه»**، قالوا يا رسول الله: ليس كلنا يجد ما يفطر الصائم ؟ فقال رسول الله- صلى الله عليه وسلم- : «يعطى الله هذا الثواب من فطر صائما على تمرة، أو على شربة ماء أو على مزقة لبن، وهو شهر أوله رحمة، وأوسطه مغفرة، وآخره عتق من النار، من خفف عن مملوكه فيه غفر الله له، وأعتقه من النار، واستكثروا فيه من أربع خصال: خصلتين ترضون بهما ربكم، وخصلتين لا غناء بكم عنهما، أما الخصلتان اللتان ترضون بهما ربكم، فشهادة ألا إله إلا الله، وتستغفرونه، وأما الخصلتان اللتان لا غناء بكم عنهما، فتسألون الله الجنة، وتعوذون به من النار، ومن سقى صائما، سقاه الله من حوضى شربة لا يظمأ حتى يدخل الجنة»... وانطلاقا من هذا الحديث النبوى الشريف يعدد الدكتور أحمد عيساوى لعبور(باب الريّان) فى الجنة معارج شرحها فى بحث قيم[٢٠]، وفيما يلى موجز هذه المعارج:

معارج العبور التى يجب أن تتوافر فى الفرد المسلم ليكون ضميره الإسلامى حيا، ويكون من المؤمنين الحقيقيين، المستحقين لرضى الله، والفاقهين لمقاصد عبادتهم التى شرعها لهم ربّ العزة، ومنها فقه عبادة الصيام، الذى إن صدق صاحبه فى عبادته مع ربّه، عرج به صدقه ذلك،

وصومه، يومها للعبور الآمن من بوابة الريان العظيمة... معارج العبور هذه، منها معارج روحية، ومنها معارج نفسية.

وتتألف المعـارج الرُّوحية من:

أ— الإخلاص والصدق.

ب— التقوى.

ت— تحرى رضا الله.

أما الإخلاص والصدق فهما عمدة ولبّ الجوهر الإنسانى، الذى قال الله تعالى فيه: ﴿ **وَمَا أُمِرُوا إِلاَّ لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ** (٥) ﴾ (سورة البينة)، لأن الله لا يحبّ من عباده إلا العمل الخالص لوجهه الكريم. وأما التقوى فهى الركيزة التى تدعم الصدق والإخلاص... وقد أكدها الخطاب القرآنى لعموم المؤمنين بقول الله تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلا تَمُوتُنَّ إِلاَّ وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ** (١٠٢) ﴾ (سورة آل عمران)... وأمّا تحرّى رضا الله، فإنه ضرورى لتحرى عملية التنقية الروحية والقلبية والداخلية للعبور والدخول من باب الريان.

وتتألف المعـارج النفسية من:

أ— سلامة الصدر من الآثار النفسية.

ب— امتلاء الصدر بالقيم الشعورية والوجدانية الفاضلة.

ت— عشق القلب لمواطن الجمال فى أعماق النفس.

ث— تربية القلب ورياضة النفس.

أما سلامة الصدر من الأمراض النفسية، ومن العقد المرضية، من غلّ وحسد وضغينة ومكر ولؤم وحسد، فهو أحد بوابات العبور إلى باب الريان بالجنة... وذلك لأن سلامة الصدر مُفعّل قوى لتحقيق العبادة والعلاقة

السوية مع ربّ العالمين، فعن النواس بن تسمعان- رضى الله عنه- عن النبى- صلى الله عليه وسلم- قال: **«البرّ حُسن الخلق، والإثم ما حاك فى نفسك، وكرهت أن يطلع عليه الناس»** رواه مسلم فى صحيحه... وإنّ مرضا دفينا واحدا من أمراض النفس كفيل بحرقها وإتلافها، فما بالك بالمرضين فى القلب، أو الثلاثة، أو الأربعة ؟ وإنّ مرضا واحدا ليبعد صاحبه عن مفهوم ومقصد العبادة الصحيحة، مع بذله للجهد فى العبادة، لكنه يُحرم من ثوابها، ويفقد الأمل فى كسب رضا ربّه، والفوز بالعبور من أحد أبواب الجنة...!!

وأما امتلاء الصدر بالقيم الشعورية، وبكل أشكال الخير والإحسان ، فهو الآخر من بوابات العبور إلى باب الريان...

وأما عشق القلب لمواطن الجمال فى أعماق النفس، فضرورى، لأنه لا يكفى للعبادة الصادقة سلامة الصدر من الأسقام والعقد النفسية، أو امتلاء القلب بالقيم الجميلة، بل لابد أن تضفى هذه القيم على النفس جمالا وذوقا ورقة، لتجعلها من أجمل الأنفس العاشقة لمواطن الجمال فى الكون الإلهى... يقول رسول الله- صلى الله عليه وسلم- : **«لا يدخل الجنة من فى قلبه مثقال ذرة من كبر»**، فقال رجل: إن الرجل يحبّ أن يكون ثوبه حسنا، ونعله حسنا، فقال: «إن الله جميل يحبّ الجمال.. الكبر بطر الحق، وغمط الناس» رواه مسلم فى صحيحه عن بن مسعود- رضى الله عنه.

وأما تربية القلب ورياضته النفسية، فضرورية، ويعنى هذا أن تتدرّب الأنفس على رياضة روحية وتعبدية متميزة، لتصبح طائعة طيعة لأوامر الله، متوافقة مع هدى رسول الله فى سائر أوضاعها، وقادرة على الصبر والتحمّل والتكيف، مثابرة على مشاق السفر للعبور الآمن نحو باب الريان...

وأما المعارج السلوكية، فتشمل:

أ- السلوك الفردى الرشيد.

ب- السلوك الجمعى الرشيد.

ت ـــ السلوك الاجتماعي والحضاري الرشيد .

أما السلوك الفردى الرشيد، فيبدأ مع رؤية هلال رمضان، فيقبل المسلم على ربه مهللا قائلا ما قاله رسول الله- صلى الله عليه وسلم- حين رأى الهلال: «اللهم أهله علينا بالأمن والإيمان ، والسلام والإسلام، ربّى وربك الله، هلال رشد وخير» (رواه الترمذى عن طلحة بن عبيد)، وقال: حديث حسن.. ويتمثل السلوك الفردى الرشيد فى الكرم والجود فى شهر رمضان، وفى ملازمة القرآن الكريم... ويتزايد فى العشر الأواخر من الشهر، التى كان يضاعف رسول الله- صلى الله عليه وسلم- فيها من أعمال الطاعات والعبادات، فلقد قالت عائشة- رضى الله عنه: **«كان رسول الله إذا دخل العشر أحيا ليله، وأيقظ أهله، وشدّ المئزر»** متفق عليه .

وأما السلوك الجمعى الرشيد، فيبدأ بفجر يوم الصيام بعد تناول وجبة السحور، وهى الوجبة التى تميز صيام المسلم عن أصوام غيره من الأمم، وهى ليست مجرّد طعاما، بل نية وبركة ينالها المسلم، ولذا حضّ عليها رسول الله- صلى الله عليه وسلم- ، فقال: **«تسحّروا، فإن فى السحور بركة»** متفق عليه... وهو سلوك جمعى رشيد يُختم كل يوم بفطر جماعى، يُبرز وحدة الأمة الإسلامية، منطلقا وسلوكا وغاية... كما أنه سلوك جمعى رشيد يظل طوال النهار ملتزما آداب الصيام، فلا يرفث، ولا يصخب، ولا يسبّ أحدا... وملتزما قيام الليل بعد الإفطار، بالصلاة والذكر والدعاء ومدارسة القرآن...

وأما السلوك الاجتماعى والحضارى الرشيد، فيكون باتباع العديد من إرشادات الرسول- صلى الله عليه وسلم- وبذل الطاعات، فقال: **«قاربوا وسددوا واعملوا، إنه لن ينجو أحد منكم بعمله»، قالوا: حتى أنت يا رسول الله ؟ قال: «ولا أنا، إلا أن يتغمدنى الله برحمة منه وفضل»** رواه مسلم... والسلوك الاجتماعى والحضارى الرشيد هو محصلة التفاعل الفردى والاجتماعى الإسلامى الرشيد لأفراده عبر منظومة القيم المادية والمعنوية

والروحيـة الإسلاميـة، وهى الركيزة الكبرى والأساسيـة لتحـقيق الفاعليـة والتمثيل والشهود الحضارى... هذه المنظومة الحضارية ضامنة لاستمرار الشهود بين الأمم، بالعمل على تواصل المبادرة الخيرية عند تبدل الزمان: يقول رسول الله- صلى الله عليه وسلم- : **«بادروا بالأعمال الصالحة، فستكون فتن كقطع الليل المظلم، يُصبح الرجل مؤمنا، ويمسى كافرا، ويمسى الرجل مؤمنا ويصبح كافرا، يبيع دينه بعرض من الدنيا قليل»** رواه مسلم... اللهم سلم يا ربّ...

الفصل الثانى

المجاهرة بالفطر ... دينياً واجتماعياً

قبل أن نتحدث فى المجاهرة، أشكالها وأنماطها، وحُكم الشرع الإسلامى فيها، وقوانين الدول الإسلامية بشأنها، علينا أن نذكّر بالرُّخص التى منحها الشرع لأصحاب الأعذار بالفطر.

مَن هم المرخّص لهم الإفطار ؟

هم قسمان، قسم يفطرون فى رمضان ويقضون أيام الشهر يوما بيوم، وقسم لا يقضى بل يفدى عن كل يوم بإطعام مسكين.

أما الذين يفطرون ويقضون فمنهم:

١- المسافر للسعى على الرزق أو تحصيل العلم أو صلة الأرحام أو إعلاء شأن الإسلام، أو ما شابه هذا وذاك.

٢- الحامل إذا خافت على حملها أو نفسها، وأخبرها أطباء ثقات عدول بضرر الصيام عليها أو على جنينها، وكذلك المرضع، إن خافت على رضيعها الهلاك.

أما الذين يفطرون ولا يقضون أيام فطرهم، بل يُخرجون الفدية، فهم:

١- المرضى الذين لا يُرجى شفاؤهم.

٢- الشيخوخة والهرم.

٣- أصحاب الأعمال الشاقة الذين يتعذر عليهم تغيير نوع العمل الذى يعيشون وأسرهم منه، كعمال المناجم...

وأما الفدية، فهى إطعام مسكين عن كل يوم، طعاما متوسطا، أو مما يأكله المفتدى ذاته...

المجاهرة بالفطر

المجاهرة بالفطر هي إعلان المسلم بفطره، أى أنه يتناول طعاماً أو شرابا أمام أعين الناس، وليس لديه عذر شرعي يجيز له الفطر... وقد شدّد رسول الله- صلى الله عليه وسلم- فى عقاب المُفطر، مجاهرًا كان أم غير مجاهر بفطره، فقال: **«من أفطر يوماً من رمضان من غير رخصة رخصها الله له لم يقض عنه صيام الدهر كله وإن صامه»** (رواه الترمذى عن أبى هريرة).

والإفطار العمد من حيث حُكمه، يصنفه الفقهاء صنفين: صنف من المسلمين يفطر تكاسلا ولضعفٍ فى نفسه، فهذا يجب تبصيره بعقوبة الفطر العمد عند الله تعالى، والبعض يرى أن تكون عقوبته التعزيرية هى حبسه ومنعه من الطعام والشراب نهارا من طلوع الفجر إلى غروب الشمس. أما إذا كان المتعمد للإفطار جاحداً بفرض الصيام، منكرا له كركن من أركان الإسلام، فحُكمه القتل، لأنه كفر بمعلوم من الدين بالضرورة، وأنكر ركنا من أركان الإسلام، وبعد قتله لا يُغسّل ولا يكفن ولا يُدفن فى مقابر المسلمين . أما إذا كان جاهلا بأركان الإسلام، كأن يكون دخل الإسلام حديثاً ولا يعلم الأركان، فعلينا تعريفه بها، ولا ضير إن هو التزم ونفذ الأحكام.

ولقد حذر الرسول- صلى الله عليه وسلم- أشد التحذير من المجاهرة بالمعاصى، فقال فى حديثه الشريف: **«كل أمتى معافى إلا المجاهرين»**... ولذلك، وجب على المفطر فى رمضان لعذر أن يستتر عن أعين الناس حتى

لا يظنوا فيه السوء، فإذا رآه أحد فليعلن عذره الشرعى الذى رخص الشرع له بالفطر لأجله... وذلك لأننا نحكم بظواهر الأمور، لا بسرائرها، لأن السرائر عند الله تعالى وحده. وقد ورد رسول الله- صلى الله عليه وسلم- أنه قال: «إنما أحكم بالظاهر».

إن المجاهرين بالفطر يضيفون إلى وزر الإفطار وزر المجاهرة والعلانية (والبجاحة) بالإفطار أمام الناس، وهو أشد جُرماً من مجرد الإفطار، لأنه قد يغرى ضعاف الإيمان والناشئة بالإفطار، وتضيّع فريضة صوم رمضان... وهؤلاء لهم أشد العقوبة، فقد قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم- : «من أفطر يوماً من رمضان عن غير عذر ولا مرض لم يقضه الدهر وإن صامه» رواه الترمذى والنسائى وابن ماجة عن أبى هريرة- رضى الله عنه. ومن العلماء من قال إن الدهر هنا بمعنى العام، ومعظمهم على أنه لو صام حياته كلها فلن يدرك ثواب ما ضيّعه من شهر رمضان بسبب فطره بدون عذر.

الإجراءات الإدارية والقانونية ضد المجاهرين بالفطر فى العالم الإسلامى

يذكر المؤرخون اهتمام الولاة والحُكام بالصيام، وإنزالهم العقوبة بمن يجاهر بالفطر، ففى مصر - إبان العصر الأيوبى - كان الملك الكامل الأيوبى يأمر بإغلاق محلات الخمور والمطاعم والمقاهى والبغاء طوال شهر رمضان، فى القاهرة وغيرها من البلاد... وكان يأمر مناديا ينادى فى الناس قائلا: يا أهل مصر قد أظلكم شهر مبارك من لم يصمه بغير عذر شرعى فقد باء بغضب من الله، واستحق أشد أنواع العقاب، واستهدف لغضبنا عليه وإنزال أشد عقوبتنا به... وكان ينزل بنفسه فى أول أيام الشهر ويتفقد أحوال الأسواق والرعية، فإذا رأى مفطراً وتبين أنه أفطر تهاونا بالدين وبحرمة هذا الشهر الفضيل، أمر بضربه ضرباً مبرحاً...

وفى العصر الحالى تقوم بعض الدول باتخاذ الإجراءات والقوانين الرادعة

للمجاهرين بالفطر فى شهر رمضان، فالمملكة العربية السعودية تفرض عقابا رادعاً لهم... وفى أفغانستان يُضرب المجاهر بالفطر ويُهان... وفى جمهورية جزر القمر يتعرض المجاهر بالفطر لعقوبة السجن.... وهناك دول إسلامية سنت قانوناً لردع هؤلاء المجاهرين بالفطر، تتضمن الجلد، وأحياناً الغرامة . ففى الكويت – مثلا – صدر القانون ٤٤ فى عام ١٩٦٨م، وينصّ على ما يلى: يعاقب بغرامة لا تتجاوز مائة دينار، وبالحبس مدة لا تتجاوز شهرا، أو بإحدى هاتين العقوبتين:

أ–كل مَن جاهر فى مكان عام بالإفطار فى نهار رمضان.

ب –كل مَن أجبر أو حرّض أو ساعد على تلك المجاهرة، مع جواز إضافة عقوبة غلق المحل العام الذى يُستخدم لهذا الغرض، لمدة لا تتجاوز شهرين.

وفى بعض الدول الإسلامية صدرت قرارات بإغلاق الملاهى والكازينوهات والمطاعم والمقاهى فى نهار رمضان، طوال الشهر، كما الحال فى السنغال وإندونيسيا وغيرهما...

وبعد، فإن المفطر عليه أن يكون إنسانا خلوقاً، فلا يؤذى الصائم الجائع العطشان الذى يراه يتنعم بالطعام ويهنأ بالشراب... على المفطر أن يراعى مشاعر المحيطين به، هذا المفطر هو المضطر بعذر شرعى، أما المجاهر بالإفطار عمداً وبدون عذر، فقد أوضحنا عقابه... ومما يذكره التاريخ أن غير المسلمين، وإلى وقت قريب، كانوا يراعون مشاعر المسلمين فى نهار رمضان، فلا يأكلون أو يشربون أمام أعينهم، بل كان بعض هؤلاء يصوم بالفعل كصيام المسلمين مجاملة لهم، كما كان يفعل الأديب العظيم أبى إسحاق الصابئ، وبعض الهندوس فى الهند...

الفصل الثالث

الأطفال وصيام شهر رمضان

من المعروف أن التعليم فى الصغر كالنقش على الحجر، فكما أن النقش على الحجر يدوم ولا ينمحى، فكذا التعليم، والتعليم لا يقصد به تعليم القراءة والكتابة أو ما يترتب عليهما، وإنما يشتمل على كل ما يمكن تلقينه أو تدريبه أو تعويده للطفل فى سنى عمره المبكر... وحين يتربى الطفل منذ نعومة أظافره على الصلاة والصيام والخلق الطيب... وحين يتربى الطفل من صغره على الكرم والإباء والإخلاص والوفاء وحُسن الجوار وآداب الكلام والاستماع... وغير هذا وذاك من الأخلاق الإسلامية، فإنه يشبّ على هذا، فيكون يافعا، ثم رجلا، مؤثرا فى مجتمعه، صالحا مصلحا، نافعا لأمته... وإن تدرّب الطفل صغيرا على تحمّل مشقة الصوم، وألم الجوع، والصبر على هذا، فإنه ينشأ على مواجهة المصاعب والقدرة على عبور الأزمات فى مراحل حياته القادمة بسلام...!!

الحُكم الفقهى لصيام الطفل

يقول ابن قدامة (ت ٦٨٢هـ) (فى " الشرح الكبير "): ولا يجب الصوم إلاّ على المسلم البالغ العاقل القادر على الصوم، ولا يجب على كافر ولا مجنون ولا صبى.. فأما الصبى العاقل الذى يطيق الصوم فيصحّ منه، ولكنه

لا يجب عليه حتى يبلغ، وكذلك الجارية (أى البنت). ويقول: يأمر الولى (الوالدان أو ما يقوم مقامهما) الصبى بالصيام إذا أطاقه، ليتمرّن عليه ويعتاده، كالصلاة. واعتبار الصوم بالصلاة أحسن لقرب إحداهما من الأخرى فى كونهما عبادتين من أركان الإسلام، إلاّ أن الصوم أشق، فاعتبرت له الطاقة، لأنه قد يُطيق الصلاة مَن لا يُطيق الصوم.

ويقول بعض الفقهاء إنه لا توجد سن معينة لبدء الصيام، ولكن لا بأس بتدريب الأطفال على الصيام بدءاً من سن السابعة، وهذا رأى الكثير منهم، وإن كان هناك رأى يعارض وينصح بعدم صيام الأطفال حتى لا يكرهوا الصيام مستقبلاً... وكان الصحابة يدرّبون أبناءهم الصغار على الصيام، وقد ذكره البخارى ومسلم.

كيف يمكن تدريب الطفل على الصيام ؟

الصيام فرض على الطفل بعدما يبلغ الحُلم (١٢-١٤ سنة عند الذكر، ١١-١٣ سنة عند الأنثى)، بل تلزمه بعد بلوغه جميع التكاليف الشرعية، وأما قبل ذلك، فيندب تدريبه على العبادات، من صلاة وصيام وغيرهما.

وبالنسبة للصيام، لا ينصح العلماء والأطباء بتدريب الطفل دون السابعة، لأنه فى هذه السن المبكرة يكون فى أشد الحاجة للطعام والشراب، لارتفاع معدل النمو لديه، أما بعد السابعة، فيمكن تدريبه على صيام ساعات من نهار رمضان، حتى يستطيع تدريجيا أن يصوم طوال النهار... مع النصح بتناول الطفل لوجبة السحور فى ساعة متأخرة من الليل (أو قبيل الفجر)، ومع التعجيل بالإفطار عندما يحين آذان المغرب... ويفضل تزويده فى السحور بأطعمة تستقر فى المعدة لمدة طويلة، كاللحوم والبقول، كما يجب أن تخلو وجبة السحور من (المخللات) والمواد الحرّيفة لأنها تسبب العطش فى نهار رمضان... وكذلك يجب تجنب أكل الكنافة والقطايف فى السحور، للوقاية من العطش أثناء الصيام.

أما الأطفال المرضى، فلا يُنصح بتدريبهم على الصيام، وذلك لاحتياج جسم الطفل المريض إلى السوائل بشكل دائم... وأما الطفل الضعيف فيجب مراعاة ضعفه، فإذا شحب وجهه، أو خارت قواه، فعلى الأم أو الأب أن تعطيه طعاماً وشاراباً وأن يقطع صومه فورا.

ويمكن تشجيع الأطفال على التجريب حين توقظهم الأم لتناول وجبة السحور، وحين يستعدون لتناول وجبة الإفطار... وقديماً كان الأطفال فى ريف مصر يصعدون أسطح المنازل ليؤذنون المغرب بمجرد أن يبدأ مؤذن المسجد فى أذانه، وقد اختفت هذه العادة الطيبة، التى كانت من عادات الفرح والسرور والبهجة فيما بين الأطفال بمناسبة شهر رمضان، وقد عشناها فى أواسط القرن العشرين الميلادى الماضى... وهناك الكثير من العادات والتقاليد الحميدة قد اختفت - للأسف - من ريف مصر على امتداد النصف الثانى من ذلك القرن الماضى.

أما الطفل دون العاشرة من عمره، فيمكن تدريبه على الصيام تدريجياً، كأن يتناول إفطاره عند أذان الظهر، ثم يمتنع عن الأكل والشرب إلى أذان المغرب . فإذا تحمّل لعدة أيام، نجعله يتناول إفطاره فى الساعة العاشرة صباحاً، ثم يمتنع عن الأكل والشراب إلى آذان المغرب، فإذا تحمّل هذا لعدة أيام، جرّبنا معه الصيام بعد السحور وإلى أذان مغرب اليوم التالى.

وهناك أسلوب آخر فى التدريب، يتلخص فى تدريب طفل الثامنة على صيام نصف النهار طوال شهر رمضان هذا العام، ثم صيام ثلاثة أرباع النهار طوال شهر رمضان فى العام القادم، وهكذا حتى يأتى العام الذى يصوم الطفل فيه النهار كله، وقد يكون قد بلغ العاشرة أو ما حولها... فإذا بلغ الحُلم أصبح قادرا على الصوم كالكبار... وننبّه إلى ضرورة مراقبة الطفل قبل العاشرة، فلا نجبره على الصيام أو نضغط عليه، وإذا لاحظنا إصابته بضعف أو إجهاد أو شحوب لونه، بادرنا بإطعامه، وقد أشرنا إلى هذا من قبل...

وفيما يلى بعض النصائح للأم بصفة خاصة، وللوالدين بصفة عامة:

- عند الاستعداد لاستقبال الشهر يجب الاهتمام بإظهار الفرحة وتزيين البيت، ليشعر الأولاد بأهمية الزائر الجديد.

- لتكن لك جلسة مع أولادك فى بداية رمضان - ويفضل أن يحضرها الوالد- وحدثيهم عن فضل الشهر الكريم وأبواب الجنة المفتوحة، وأنه فرصة لكل واحد أن يزيد حسناته ويتقرّب إلى الله، وانزلى لمستواهم فى التفكير، وحدثيهم بما يفهمونه هم عن حب الله وطاعته.

- ضعى معهم نظامًا لليوم وقواعد للاستفادة من الوقت كله، فمثلا صممى معهم جدولاً للأعمال اليومية المطلوب أداؤها من مذاكرة وأداء واجبات، ونظميها حسب المواعيد الجديدة فى رمضان.

- حددى للعبادات التى تريدين تعويدهم عليها أوقاتًا محددة فى الجدول، مثل الصلاة فى وقتها، وقراءة القرآن والأذكار والصلاة فى المسجد، وكذلك الأخلاق والسلوكيات، مثل العفو وعدم التشاجر أو التلفظ بألفاظ سيئة... وهكذا، وفى نهاية كل يوم يتحدث كل واحد منهم ما فعل من خير فى يومه، وهل وقع فى محظور أم لا ؟.

- أما الصوم فعليك بالتدرج مع الصغير عدة ساعات ثم عدة أيام. واجعلى مكافأة عن كل يوم يصومه، وعن أول شهر يصومه كاملاً. أما الأطفال الذين لا يصومون: اجعلى وجبتيهم الأساسيتين: الإفطار والسحور؛ ليسمعوا الدعاء ويشاركوا الكبار فرحتهم، وراعى الفروق بين الأولاد فى التحمل.

- اهتمى بابنك المراهق أو ابنتك المراهقة فى مرحلة البلوغ، وحاولى أن تعقدى صداقة معه تقوم على الثقة والتقدير بجانب العطف والحنان.

- عودى طفلك على الجود فى رمضان، وأن يدّخر من مصروفه لذلك، وارْوى لهم بعض القصص حول الصدقة مثل: (ليته كان كاملاً).

- اصطحبى - أنت والوالد- طفلك إلى صلاة القيام وصلاة الفجر واهتمى بمحافظتهم على الصلوات الخمس.

- أفهمي ابنك وابنتك أن الصيام لا يصلح بدون الخلق الحسن[٢١].

-وليكتب برنامج لكل طفل يتلاءم مع قدراته وسنّه في ورقة تُسطّر مثل "جدول الحصص"، فتُكتب الأعمال المطلوبة في اليمين، ثم تُقسم باقي الصفحة إلى ثلاثين خانة هي أيام شهر رمضان، ويتم تعليق الورقة فوق مكتب أو سرير كل طفل... ثم يتم متابعتها بصفة مستمرة من الأب أو الأم وتشجيع صاحب أكبر إشارات "صح" مادياً أو معنوياً، أما ما يتم التقصير فيه، ويأخذ إشارة "خطأ" فيتم عقد جلسة أسرية للحديث عن فضل ذلك العمل الذي تم التقصير فيه، والتعاهد على بذل الجهد في القيام به... وكذلك يمكن أن تُؤدى بعض الأعمال بصورة جماعية مع الأم مثل أذكار الصباح والمساء، والدعاء، وتدبر القرآن أو مراجعته، ولله درٌّ تلك الجلسة التي تحفها الملائكة وتغشاها الرحمة... وتؤتي ثمارها اليانعات بإذن الله[٢٢].

فرحة الأطفال برمضان

تحدثنا في كتاب لنا عن العادات والتقاليد المختلفة في رمضان عند شعوب العالم الإسلامي، وعن أشكال فرح الأطفال والصغار في أيام شهر رمضان، وكذلك بما يعقبه، وهو العيد، سواء بالفوانيس أم بالمسحراتي أم بالزيارات العائلية أم غيرها... فإذا أعطينا الأطفال الفرصة في إعداد مائدة الإفطار الجماعية، فإننا بذلك نكون قد عوّدناهم على شيئين: على إكرام الضيف والإحسان إلى المحتاجين، وعلى نشأة الرغبة بداخلهم للصيام مثل هؤلاء الناس... بل وكذلك يمكن للآباء والأولياء أن يعوّدوا أبناءهم على إخراج الزكاة بالقرب من يوم العيد، وأن يعرّفوهم بأن الآباء يُخرجون عنهم زكاة، فإذا كبروا وبلغوا السعي دفعوا عن أنفسهم، فإذا تزوّجوا وأصبح لهم أسر، دفعوا عن أنفسهم وعن أهليهم... وهكذا

ويرى البعض أن هناك وسائل تزيد من بهجة الأطفال في شهر رمضان، وتشعرهم أنهم في شهر له طابع خاص، وتشجعهم على تقليد الآباء والأمهات في صيامهم، ومن هذه الوسائل تزيين المنازل من الداخل ببعض

العبارات، مثل: أهلاً شهر رمضان... ومرحبا شهر الغفران... ومن هذه الوسائل أيضاً: إهداء الطفل هدايا إن هو صام، كالفوانيس واللعب، وخصوصاً فى الأيام الأولى من الشهر...

ومن هذه الوسائل أيضاً شراء أشياء جديدة للطفل فى أول الشهر المبارك، مثل مصحف جديد، ثياب جديد، وللبنت "طرحة" جديدة أو "عباءة" جديدة، يمكنها ارتداءها عند الذهاب إلى المسجد لأداء الصلاة... ومن هذه الوسائل أيضاً تنظيم مسابقة بين الأبناء فى حفظ وفهم آيات القرآن الكريم وأحاديث الرسول ـ صلى الله عليه وسلم.

ومن الوسائل أيضاً ضم الأطفال إلى أهل المنزل، ليذهب الجميع إلى المسجد لأداء صلاة العشاء وصلاة التراويح، وكذلك زيارة الأقارب.

غذاء الطفل خلال مدة التدريب على الصيام

يجب اتباع السُنة النبوية فى الإفطار والسحور، أى التعجيل بإفطار وعدم تأخيره، وتأخير السحور وعدم تبكيره... كما يمكن اتباع الهدى النبوى فى البدء بتمرات وماء، أو حساء، أو تمرات مع بعض اللبن، ثم أداء صلاة المغرب، ثم استئناف تناول وجبة الإفطار... مع مراعاة الإقلال من المواد النشوية والمواد الدهنية التى تزخر بها الكنافة والقطايف والمكسرات، فيما بين الإفطار والسحور، حتى لا يصاب الطفل بالتخمة ويشعر بالكسل الذى قد يقعده عن مشاركة الكبار فى صلاة التراويح، أو زيارة الأهل والجيران والأصدقاء...

وأما فى السحور فعلينا أن نجنبه فيه تناول المواد الحرّيفة، كالفلفل والشطة، وكذلك المخللات، وذلك لأن هذه المواد تؤدى إلى ازدياد شعوره بالعطش أثناء الصيام...

وشهر رمضان فرصة لتدريب الطفل على ممارسة العبادات الأخرى، وقد أشرنا إلى هذا من قبل... ونؤكد هنا، فإن الأم أو الأب ـ أو ولى الأمر ـ عليه أن ينتهز شهر رمضان فرصة عظيمة لتدريب الطفل على الصلاة، وقراءة القرآن، ولو السُور القصيرة، وتعليمه آداب الصيام... وغير هذا وذاك من العبادات والأخلاق الحميدة...

الفصل الرابع

عادات قديمة وعادات حديثة

استطلاع هلال شهر رمضان قديماً (٢٣)

يذكر المؤرخون أن استطلاع هلال شهر رمضان يتمّ فى ليلة آخر يوم لشهر شعبان، وهو إجراء متبع منذ العهد النبوى وحتى الآن، ولكن الذى يتنوع هو الشكل والمظهر فقط، بحسب العصور المتوالية... ولاشك أنه بمجرد ظهور هلال أول أيام رمضان، تبدأ مظاهر البهجة بقدومه، فتنار المساجد والطرقات، وتسير المواكب والاحتفالات، وتعلن البشائر ويتمّ تبادل التهانى.

وأول من فكر فى إنارة المساجد فى ليالى رمضان هو الخليفة الثانى عمر بن الخطاب - رضى الله عنه - ، وذلك لتسهيل إقامة صلاة القيام وغيرها من أصناف العبادة بالمساجد... ويُروى أن الخليفة الرابع على بن أبى طالب - كرم الله وجهه - مرّ ذات ليلة على المساجد فى رمضان، فوجدها مضاءة ومزدانة من الداخل ومن الخارج بالقناديل، فقال: (نوّر الله على عمر بن الخطاب فى قبره كما نوّر علينا مساجدنا».

ومنذ بدأت الدولة العباسية، واستطلاع رؤية هلال رمضان يأخذ طابعا رسمياً، حين كان القضاة يترأسون " موكب رؤية الهلال " ... وذات مرة اختلط الأمر على الناس، واضطربوا فى أمر الهلال، حين أكد البعض رؤيته

ونفى البعض الآخر ذلك، فخرج قاضى مصر (عبد الرحمن بن عبد الله بن لهيعة) فى عام ١٥٥هـ، فى موكب حافل بالزينات لاستطلاع الهلال فوق جبل المقطم بالفسطاط القديمة... وأصبح موكب الرؤية تقليداً متبعاً بعد هذا، حتى فى دول إسلامية أخرى، مثلما كان يفعل قاضى مكة فوق جبل أبى قبيس... وبمرور الزمن صار القضاة يرقبون الهلال من فوق مآذن (منارات) المساجد.

وفى عهد الدولة الفاطمية بمصر، وما وصلت إليه من ثراء وسلطان، كان الخليفة (حاكم البلاد) يشترك فى موكب الرؤية ومعه كبار رجال الدولة ورؤساء المهن والحرف فى البلاد، تتقدمهم وحدات عسكرية وفرقة موسيقى، ويطوف الموكب شوارع القاهرة، التى اعتاد الناس أن يزينوها لهذا الغرض.

هذا، وقد كتب المؤرخون، وسجل الرحالة العرب والأجانب، مظاهر الاحتفال برؤية الهلال فى البلاد الإسلامية... فالرحالة العربى المسلم الشهير ابن بطوطة خرج من مدينة طنجة (بالمغرب) - وهى بلده ومسقط رأسه - فى عام ٧٢٥هـ، وكان عمره آنذاك ٢٢عاماً، فى رحلة، بل سلسلة رحلات، بقارات آسيا وأفريقيا وأوروبا، استغرقت ٢٨عاماً، وعندما خرج من طنجة كان هدفه هو حجّ بيت الله الحرام، وكان هذا فى شهر رجب... وحين وصل إلى مصر (ثانى أيام شهر رمضان) مرّ بمدينة (أبيار) فى دلتا مصر، وقد حضر موكب الرؤية فى عام ٧٢٧هـ، ووصفه... فبعد عصر يوم ٢٩ شعبان يجتمع فقهاء كل مدينة أو قرية فى مصر، ومعهم علية القوم، فى دار القاضى ويخرجون إلى مكان مرتفع فى خارج المدينة، فى موكب ضخم، يحفه النساء والصبيان، لرؤية هلال الشهر الكريم.

وما أن تثبت رؤية هلال شهر رمضان، إلاّ وتبدأ التهانى، وأسرعها تلك التهانى التى يرفعها أرباب الأعمال إلى الخليفة والأمراء، وكذلك التهانى فيما بين الناس وبعضهم البعض. وتبدأ إضاءة القناديل والفوانيس والمصابيح فى المساجد، وما حولها، وفى الشوارع أيضاً، وذلك فى عواصم وحواضر العالم

الإسلامى المختلفة، فيذكر المقدسى أن أهل (عدن) كانوا قبل بدء رمضان بيومين يزيّنون أسطح منازلهم ويضربون بالطبول والدبارب حال ثبوت الهلال... وفى مكة كان الناس يضربون بالطبول والدبارب والبوقات، إعلانا ببدء الشهر.

كما كان المسئولون عن الأوقاف فى عواصم وحواضر العالم الإسلامى يتفقدون أحوال المساجد (الكبرى) للتأكد من إجراء الإصلاحات المطلوبة لها، وذلك بنظافتها وفرشها وإضاءتها...

وفى مصر الفاطمية صدر أمر الخليفة للأهالى بتعليق فوانيس كبيرة على رأس كل حارة، وكذا فى أماكن مختلفة من الشوارع، فإذا أعلن عن بدء الشهر، نزل الناس إلى شوارع القاهرة لتبادل التهانى وتعمهم الفرحة والبهجة، ويوزع الموسرون منهم الهدايا والصدقات على الفقراء والمساكين.

هذا، وقد تطورت إجراءات استطلاع هلال شهر رمضان، وغيره من الشهور على مرّ التاريخ، من رؤية أشخاص، أو أفراد، بأعينهم، إلى رؤية لجان متخصصة فى هذا الأمر واستخدامهم لأدوات وأجهزة... وبخصوص اختلاف المطالع وعدم ثبوت الرؤية هنا وثبوتها هناك، سنخصص فصلاً قادما نوضح فيه بعض جوانب الموضوع.

المسحّراتى

السحور هو الوجبة التى يتناولها المسلم فى وقت متأخر من الليل ليتقوى بها على صيام النهار التالى، وهى مهمة لجسمه، ولذلك حضّ رسول الله - صلى الله عليه وسلم - على تناولها والحرص عليها، فقال فى حديثه الشريف: «تسحّروا، فإن فى السحور بركة».

وكان الإعلان عن وقت السحور، والإعلان عن الانتهاء من فرصة السحور، فى عهد الرسول - صلى الله عليه وسلم - يتمّ بأذان بلال ثم بأذان ابن أم كلثوم، يعنى بأذان ابن أم كلثوم يمتنع الناس عن الطعام ويتهيأون لصيام يوم

جديد . . . أى أن أذان بلال كان لتناول الطعام، وأذان ابن أم كلثوم للإمساك عنه.

والتسحير دعوة للناس للقيام من نومهم ليتزودوا بالطعام والماء لمواجهة مشاق اليوم التالى . . . وقد تنوع عبر العصور حتى أصبح القيام به مهنة، يُسمى من يقوم بها " المسحراتى " . كما تنوع أسلوب المسحراتى فى إعلان الناس بوقت السحور المناسب، بحسب الدولة والبلد، وبحسب العصر والتاريخ، سواء من حيث الأداة التى يستعملها المسحراتى، أو من حيث الأقوال والأناشيد التى يتغنى بها أثناء أداء مهمته . . .

ومما يذكره المؤرخون أن الوالى عتبة بن اسحق فى مصر (عام ٢٣٨هـ) كان يخرج من منزله فى مدينة العسكر إلى جامع الفسطاط (جامع عمرو بن العاص) ماشيا، وكان فى طريقه يصيح مناديا على الناس بالسحور قائلا: " يا عباد الله: تسحروا فإن فى السحور بركة " . . . وفى مكة المكرمة كان المؤذن الزمزمى يتولى التسحير فى الصومعة التى فى الركن الشرقى من المسجد، فيقوم فى وقت السحور داعيا الناس إلى الاستيقاظ لتناول الطعام والشراب، ومعه صبيان يرددان ما يقوله . . . كما كان هناك قنديلان يوقدان أعلى خشبة منصوبة فى أعلى الصومعة، يراهما القاصى والدانى، فإذا طفئا أمسك الناس عن الأكل والشرب . . . .

وبدأ الإنشاد والوعظ والحث على القيام والصيام والصدقات يردده المسحراتى فى العالم الإسلامى حين كان ابن نقطه المزكلس (٥٩٧هـ / ١٢٠٠م) يوقظ الخليفة الناصر فى بغداد للسحور بأبيات من الشعر . ومن الشعر المشهور فى ذلك الزمان، والذى كان ينشده المسحراتى :

أيها النوّام قوموا للفـــــــلاح

واذكروا الله الذى أجرى الرياح

إن جيش الليل قد ولـــى وراح

وتدانى عسكر الصـــبح ولاح

معشر الصوّام يا بشـــــراكمو

ربّكم بالصـــــوم قد هناكمو

وجوار البيت قد أعطاكمـــو

فافعلوا أفعالَ أرباب الصــلاح

هذا، وقد عقد (ابن الحاج أبو عبد الله محمد بن محمد العبدرى) (ت ٧٣٧هـ) فصلا فى كتاب له عن عادات المسلمين فى التسحير بمختلف أقطار الدولة الإسلامية... ففى القاهرة يستعمل المسحراتى الطبلة يدق عليها دقات معينة، بقطعة من الجلد المقوى، وهو يطوف بالبيوت... وفى الإسكندرية، وفى اليمن، وفى بعض بلاد المغرب، يدق المسحراتى على الأبواب وينادى على أصحابها قائلا: (قوموا كلوا)... وفى الشام يقوم المسحراتى بدق الطار وضرب القيثارة والغناء واللهو واللعب... وفى بعض بلاد الشام كان المسحراتى يطوف بالبيوت قبل بدء شهر رمضان، ويكتب على باب كل بيت أسماء أفراده حتى يناديهم بأسمائهم حين يأتى كل ليلة ليوقظهم فى السحور... كما كان بعض أهل المغرب يسحرون بضرب النفير على المنار ويكررونه سبع مرات، ثم بعده يضربون بالأبواق سبعاً أو خمساً، وكان يفعل هذا أيضا بعض أهل الشام... وفى عُمان يوقظ المسحراتى النائمين بالضرب على الطبلة أو بدق الناقوس، وهو يقول: (يا نائمين الليل، قوموا اتسحروا، سحور يا مسلمين.. سحور يا مسلمين)... وفى الكويت يقوم المسحراتى، ويسمى هناك " أبو طبيلة " بإيقاظ الناس لتناول السحور، ويرافقه أولاده، يرددون ما ينادى به على النائمين... وفى السودان يطوف المسحراتى بالبيوت ومعه صبى يحمل فانوساً ودفترا به أسماء أصحاب البيوت، لينادى عليهم بأسمائهم، قائلا: يا عباد الله... وحّدوا الدايم، ورمضان كريم.

وكان أهل مصر فى العصر المملوكى يحرصون على سماع المسحراتى، ولذلك فإنه يجيد الغناء وينتقى الكلام... وإلى عهد قريب كان المسحراتى

فى مصر، وخاصة فى الريف، يطوف بالشوارع والأزقة والحوارى يضرب على الطبل (باز) بقطعة من الجلد ثلاث مرات متتالية، أو ينادى باسم صاحب المنزل، أو باسم أحد أولاده، بألفاظ رقيقة محببة إليه. وذلك بعد وصلة من إنشاده، وقوله: بين كل إنشاد وآخر: لا إله إلاّ الله... محمداً الهادى رسول الله... ثم يطوف المسحراتى صباح يوم العيد بالبيوت للحصول على العطايا والهدايا من أصحابها، لقاء ما قام به طوال شهر الصيام.

ثم انتقل التسحير فى مصر إلى أجهزة الإعلام، إذاعة وتلفزيون، وبدأت هذه العادة فى مصر مع بداية إدخال تكنولوجيا التلفزيون إليها فى عام ١٩٦٤م، وبعد سنوات انتقلت إلى بلاد عربية أخرى. ولعل أشعار فؤاد حداد وغناء سيد مكاوى - رحمهما الله - هو أشهر ما تذيعه التليفزيونات (والقنوات الفضائية حاليا) . وقد مزج فؤاد حداد الإنشاد والوعظ بكلمات فى حبّ الوطن، ومن أشهر ما كتب فؤاد وأنشد سيد (رحمهما الله):

اصحى يا نايم .. وحّد الدايم
وقول نويت .. بكرة إن حييت
الشهر صيام .. والفجر قيام
اصحى يا نايم .. وحّد الرزاق

هذا، إضافة إلى انتشار آلات وأجهزة الإيقاظ، مثل: الساعات والمنبهات ومكبّرات الصوت وغيرها من وسائل حديثة ساعدت على الاستغناء عن المسحراتى... ولا يزال أهالى القرى فى مصر يُحبّون سماع صوت المسحراتى الذى يطوف بالشوارع والحوارى، يدق الأبواب وينادى على أهل كل بيت بأحسن الألقاب وأفضل العبارات... وللأسف، فإن البعض، حتى من أهالى الريف، ينزعجون من المسحراتى ويتهمونه بالإزعاج، وأنه لا يمرّ فى وقت محدد، فمن مسحراتى يمر الساعة الواحدة ليلا، ومن مسحراتى يمر الساعة الثانية، ومن مسحراتى يمر فى آخر الليل...

فانوس رمضـــــان

فانوس رمضان معلم من معالم الشهر الفضيل فى كثير من بلدان العالم الإسلامى، وهو وإن كان الآن مصنوعا من البلاستيك ويضاء بالبطارية وأحيانا تصدر عنه أصوات الأذان أو الأناشيد أو الغناء، ويبدأ بأشكال متنوعة... فقد كان فى الزمن الماضى يُصنع من الصفيح والألمونيوم والزجاج الملون أو المزخرف، ويضاء بالشمع... وأكثر الذين يبتهجون بالفوانيس هم الأطفال، وربما هذه العادة من العادات التى لم تختف من العادات الرمضانية التى ظهرت عبر العصور ثم اختفت...

وأصبحت الفوانيس المستوردة من بلاد الصين تنتشر فى مصر، وهى تتميز بتكنولوجيا حديثة، ومسجل بها أهازيج وأغانٍ مثل: وحوى يا وحوى، مرحب شهر الصوم، حالو يا حالو، عمو ياعمو... هذا إضافة إلى الفوانيس كبيرة الحجم التى تزين مداخل العمارات والمحلات والشوارع والحارات... إلخ

وقد نشأت فكرة فانوس رمضان عندما دخل الخليفة الفاطمى الرابع المعز لدين الله قادما من المغرب إلى مصر، فأضاء الناس القناديل فى الطريق احتفالا به، وكان دخوله فى يوم الثلاثاء الخامس من رمضان سنة ٣٦٢هـ، وقد دخلها ليلاً عن طريق الجيزة فى موكب كبير. وقد انتشرت الفوانيس من الجيزة إلى حى الجمالية حيث يوجد القصر الذى نزل فيه الخليفة.

وأصبحت الفوانيس عادة يعتادها المصريون فى شهر رمضان من كل عام، يضيئون الشوارع والحوارى والمحلات والمآذن... كما أن هناك فانوساً فى أعلى مئذنة المساجد الكبيرة، يُضاء أثناء الليل، فإذا أطفأه المؤذن علم الناس بانتهاء وقت السحور وعليهم أن يمسكوا عن الطعام والشراب والجماع... كما كان المسحراتى وهو يطوف بالبيوت لإيقاظ الناس يتناول وجبة السحور، يصاحبه صبيان يحمل كل منهما لإضاءة الطريق له...

وفى فانوس رمضان أنشد أبو حجاج يوسف بن على (فى مصر زمن دولة الفاطمية / القرن السابع الهجرى):

ونجم من الفانوس يشرق ضـــــوؤه
ولكنه دون الـكواكب لا يســـرى
ولم أر نجماً قط قبـــــل طـــلوعه
إذا غاب ينهى الصائمين عن الفطر

مدفـــع الإفطار

مدفع الإفطار هو مدفع يقذف قذيفة فى الهواء، دونما حرب أو معارك، وهو تقليد منتشر منذ عشرات السنين فى كثير من البلاد بالعالم الإسلامى، يؤذن بدخول وقت المغرب، أى بانتهاء فترة الصيام كل يوم.

والأصل التاريخى لمدفع الإفطار هو عهد محمد على باشا الكبير (والى مصر)، حين اشترى عدداً من المدافع الحربية فى عام ٨٦٥هـ / ١٨١١ م، فقام العسكر باختبارها، فانطلق صوت أول مدفع متزامنا مع آذان المغرب فى رمضان، فظن الناس فى مصر أن هذا إعلان بالإفطار، فأفطروا... وراق للمصريين هذا، فكلموا العلماء للذهاب إلى الوالى يستأذنونه فى أن يستمر فى هذا ليصبح تقليدا وعادة، ففعل...

وهناك رواية أخرى تفيد بأن عادة مدفع الإفطار تعود إلى الوالى العثمانى (خوشقدم) فى مصر، وقد كان رجاله يقومون بتجريب مدفع أرسله إليه صديق ألمانى، فانطلق المدفع، وصادف وقت انطلاقه غروب الشمس فى رمضان، فظن الناس أنه تقليد ابتدعه الوالى، فذهبوا إلى زوجته لتتوسط لهم عند زوجها ليستمر فى هذا التقليد، فاستجاب، وكان اسمها (الحاجة فاطمة)، ولذلك أطلقوا على هذا المدفع اسم " الحاجة فاطمة ".

وهناك رواية ثالثة تفيد بأن السلطان المملوكى (خوشقدم) كان يجرب مدفعا جديداً وصله، فكان إطلاقه عند أذان المغرب مدعاة لسرور عامة

الناس، فهرعت جموعهم لبيت القاضى (مقر الحكم) لشكر السلطان على صنيعه، ولاحظ السلطان فرط سرورهم، فقرر المضى فى إطلاق مدفع الإفطار، بل وزاد على ذلك، فقرر إطلاق مدفع الإمساك أيضاً.

وهناك رواية رابعة هى أن محمد على باشا الكبير كان يهتم بتسليح مصر وشراء الأسلحة، ومنها ما يُسمى (مدفع الإفطار) حاليا، وهو مدفع ألمانى الصنع (كروب ٩)، ومصادفة تمت تجربة المدفع وقت الغروب أول أيام شهر رمضان، وأطلق قذيفة دوت فى أرجاء المنطقة المحيطة به، فابتهج الأهالى الذين سمعوها، واعتقدوا أن الوالى ابتدع هذا العمل كإشارة إلى انتهاء وقت الصوم وبدء وقت الإفطار، وأرسلوا من يطلب من الوالى الاستمرار فى هذا، فأجاب طلبهم... وقد استعمل هذا المدفع فى عدة حروب ثم أحيل إلى التقاعد لعدم صلاحيه، واقترح البعض استخدامه كنُصب تذكارى بعد تنظيفه وإصلاحه. ويوجد بالقاهرة حاليا خمسة مدافع للإفطار: اثنان فى مدينة البعوث الإسلامية، واثنان فى جبل المقطم، والخامس فى حلوان...

حلويات رمضانية

يحكى المؤرخون أن أول من اتخذ (الكنافة) طعاما هو معاوية بن أبى سفيان حينما كان واليا على الشام فى زمن خلافة سيدنا عثمان بن عفان – رضى الله عنه – فقد شكا لطبيبه (محمد بن أثال) ما يعانيه من الجوع فى صيامه، فوصف له الكنافة يأكلها فى السحور... وقيل إن الكنافة صنعت خصيصاً لسليمان بن عبد الملك الأموى...

وأصبحت الكنافة بعد ذلك من آكلات شهر رمضان المشهورة، وانتشرت فى بلدان العالم الإسلامى . واستحسنها الناس حتى كتب الشعراء فيها أبياتا من الشعر، فقال أبو الحسين الجزار (فى عصر الدولة الأيوبية بمصر) متغزلا فى الكنافة:

سقى الله أكناف الكنافة بالقطر

وجاد عليها سُكّرا دائم الدر

وتبّاً لأوقات المخلل إنها

تمرّ بلا نفع وتُحسب من عمرى

و"القطر" هو ما تسقى به الكنافة من العسل والسُكر الذائب... و"الكنافة" عبارة عن خيوط من عجين، رفيعة أو سميكة، يُوضع عليها السمن والسُكر والزبيب والمكسّرات، وتوضع فى الفرن، ثم تسقى عسلاً، ثم تؤكل، كنوع من أنواع الحلوى.

كما أنشد فى الكنافة شهاب الدين الهائم، فقال:

إليكِ اشتياقى يا كنافة زائدٌ

ومالى غناءٌ عنك كلا ولا صبر

فلا زلتِ أكلى كل يوم وليلة

ولا زال منهلا بجرعائك القطر

أما "القطايف" فهى أقراص مستديرة من عجين الكنافة، يُؤخذ القرص ويُطبق نصفين ويُحشي بما تحشى به الكنافة - تقريباً - ويتمّ تحميرها فى الزيت، وبعد ذلك يُصبُّ فوقها العسل أو محلول سكرى.

وكان الشاعر أسد الدين بن عربى يحبّ القطايف، حتى أنشد فيها:

وقطائف مقرونة بكنافة

من فوقهن السُكر المذرور

هاتيك تطربنى بنظم رائق

ويروقنى من هذه المنثور

ويصنف أبو هلال العسكرى "القطايف" فيقول:

كثيفة الحشـــو ولكنهـــا

رقيقة الجـــلد هــــــوائية

رُشت بماء الورد أعكـــافها

منثورة الطى ومطـــــوية

جاءت من الســـكر فضية

وهى لدى الأذهان تبـــرية

وبلغت الكنافة والقطايف من الشهرة، ما جعل عالما كبيراً مثل جلال الدين السيوطى (فى مصر) يجمع ما قيل فيهما فى كتاب أعطاه عنوان "منهل اللطائف فى الكنافة والقطايف".

أما "كعك العيد"، فقد بدأ فى زمن الدولة الفاطمية بمصر، وقيل قبل هذا، فى زمن الدولة الإخشيدية... وتفنن الفاطميون فى صُنع "كعك العيد" حتى تبقى من طباخيهم أفراد يعملونه فى العصور التالية حين حكم مصر الأيوبيون... واستمر الاهتمام بهذا النوع من الحلوى عبر العصور، وكان بعض الأثرياء يوزعونه على الفقراء والمساكين... ويذكر المؤرخون أن الأميرة (تتر) فى الحجاز كانت لها وقفية تنصّ على توزيع الكعك (الناعم والخشن) على موظفى مدرستها التى أنشأتها فى عام ٧٤٨هـ...

إحياء ليالى شهر رمضان فى العالم

تتنوع عادات وتقاليد المسلمين فى أنحاء العالم فى شهر رمضان المبارك، سواء كانت عاداتهم وتقاليدهم الغذائية أم الاجتماعية أم الفردية أم الاجتماعية، حتى المسلمين الذين يعيشون فى مجتمعات غير مسلمة، لهم عاداتهم وسلوكياتهم الرمضانية، وعملا بقول الله سبحانه وتعالى:

﴿إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ (٩٢)﴾ (سورة الأنبياء)، وقوله: ﴿إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ (٥٢)﴾ (سورة المؤمنون)...

فنحن حقاً أمة واحدة، كتابنا واحد، ورسولنا واحد، وقبلتنا واحدة، وشعائرنا واحدة، وإن تنوعت ألواننا، وتباعدت بلادنا، واختلفت لغاتنا... أمة واحدة هى الأمة الإسلامية، التى يجب على كل شعوبها أن يتعارفوا ويتزاوروا ويتساندوا، عملاً بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المسلم للمسلم كالبنيان يشد بعضه بعضاً»... وقد عرضنا عادات وتقاليد إخوتنا المسلمين فى جميع قارات العالم فى كتاب آخر غير الذى نطالعه الآن...

موائد الإفطار الجماعى

هذه عادة، وهى فى الوقت نفسه عبادة، أثنى عليها الله سبحانه وتعالى: بقوله: ﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (٨) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلا شُكُورًا (٩)﴾ (سورة الإنسان)... وهى (عبادة) لأنها إطعام الطعام الذى أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم به فقال: (أفشوا السلام، وأطعموا الطعام، وصلوا بالليل والناس نيام، تدخلوا الجنة بسلام»، وخصوصاً فى شهر رمضان، شهر الصيام، ومعنا حديث عظيم آخر رواه زيد بن خالد الجهنى ـ رضى الله عنه ـ عن النبى صلى الله عليه وسلم ـ قال: «من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء» (رواه الترمذى)، وقال حديث حسن صحيح... وهى (عادة) لأن الكرم والسخاء فى إطعام الفقراء والمساكين وابن السبيل عادة حميدة، اشتهر بها العرب قديماً، ثم شجّع الإسلام على فعلها ضمن مجموعة من الصفات النبيلة والعادات الحميدة التى كانت موجودة فعلا حين ظهر هذا الدين الحنيف فى الجزيرة العربية.

تفطير الصائمين، أو الإفطار الجماعى، كعبادة إسلامية، وكعادة بين المسلمين، منتشرة فى أنحاء العالم، سواء فى الدول الإسلامية أم الأقليات المسلمة الموجودة فى دول غير مسلمة... وقبل أن نسترسل بعض الشىء فى هذا الموضوع، فعلينا أن نفهم ذلك الحديث النبوى الشريف الأخير، بحسب ما تيسر لنا الآن.

فقوله (: (فطّر): قدم وجبة الإفطار له ، (صائماً): الصائم عن ممنوعات الصيام فى الإسلام طوال النهار، ولم يحدد الحديث إن كان الصيام فرضا أم تطوعا ونفلا ، و(له مثل أجره): يحرز القائم بتفطير الصائم ثوابا من الله مساويا للثواب الذى يناله هذا الصائم من الله، دون أن ينقص من ذاك.

وهذا الحديث الشريف، وغيره من الأحاديث التى أوردناها فى الباب الأول من هذا الكتاب، تبين لنا فضل تفطير الصائمين، والترغيب فى تقديم وجبة الإفطار لهم... والعبرة ليست بحجم الطعام أو نوعيته، فإذا لم يجد المسلم ما يشبع به جوعة الصائم، فليقدم له ولو تمرة أو كمية من اللبن أو ما شابه هذا أو ذاك ، حتى يدخل فى زمرة المسلمين الذين تحدث هذا الحديث النبوى عنهم ، كما أن الحديث النبوى الذى نحن بصدده، لم يحدد حالة الصائم، من حيث الغنى والفقر، أو القوة والضعف، المهم أنه مسلم صائم، ولا تبحث وراءه عن صحة صومه أو تقواه أو عصيانه، لأن هذا لله «هو المطلع على السرائر».

نعود إلى (موائد الإفطار)، أو كما يسميها المصريون (موائد الرحمن)، ونقول إنها ظاهرة إسلامية عظيمة، وسبيل كريم للتكافل الاجتماعى والترابط فيما بين فئات المجتمع وطوائفه، والشعور بمشاعر إنسانية نبيلة فيما بين أفراده... ولكن الذى نودّ التركيز عليه الآن هو النقاط التالية:

يجب أن يكون الإنفاق على هذه الموائد من المال الحلال، لأن الله تعالى طيب لا يقبل إلاّ طيبا، وأن تكون معلومة المصدر، ولا يجوز الإنفاق عليها من مصادر حرام أو حتى مشبوهة، كالسرقة والربا والمخدرات والرقص وغسيل الأموال وغيره من الأعمال المحرّمة شرعاً.

يجب أن يتحرى أصحاب هذه الموائد، والقائمين عليها، طيب الطعام والشراب، وجودته، فلا يقدّموا أطعمة انتهت صلاحيتها، أو أطعمة ليست مخصصة للإنسان، أو ما شابه هذا أو ذاك.

يجب على أصحاب المائدة، والقائمين عليها، أن يكون هدفهم مرضاة الله والتقرب إليه، وادخار ثواب هذه الصدقات عند الله تعالى وهى الصدقات التى تنفع صاحبها فى الدنيا والآخرة، أما فى الآخرة فمعروف، وأما فى الدنيا فإن رفع البلاء عن الفرد قد تكون الصدقة طريقا له، وشفاء المريض قد تكون الصدقة سبيلا إليه، وهذا وغيره ثابت في سُنة المصطفى صلى الله عليه وسلم... وعلى صاحب المائدة أو القائمين عليها، ألاّ يقصدوا بها الفخر والرياء والشهرة، أو تحقيق مكسب دنيوى من تودد لأهل منطقة ما بغرض انتخابه فى انتخابات معينة، أو حتى الثناء عليه وذكره عند غيرهم من الناس بكرمه وسخائه.

ويناشد الشيخ علي نور الدين ـ رئيس لجنة الفتوى بالأزهر الشريف ـ جميع الأغنياء والأثرياء ورجال الأعمال والفنانين وكل الذين يقيمون موائد الإفطار فى شوارع المدن الكبرى بمصر، وينفقون عليها فى زكوات أموالهم، أن يخرجوا هذه الزكوات لبناء المستشفيات والمدارس ودور الأيتام ومصارف الفقراء والمساكين، لأن هذه الموائد فى رأيه لا يرتادها إلاّ المفطرون والبلطجية واللصوص، ويستحيى من الذهاب إليها أصحاب الحياء والعفة، ناهيك عن أنه لا يجوز شرعاً إنفاق أموال الزكاة على هذه الموائد...

ويقول رئيس لجنة الفتاوى: لقد قمنا بحساب المبالغ التى تصرف فى شهر رمضان المبارك على موائد الإفطار (الرحمن) فوجدناها ـ على مستوى القاهرة فقط ـ لا تقل عن (مليار جنيه) فى شهر رمضان، وهذه الأموال تُصرف والأطعمة يأكلها الناس، ثم بعد ذلك يذهبون بها إلى الحمام، ولا تعود بشيء له معنى، وليس لها نتيجة إيجابية تعود على الإسلام وعلى المسلمين... ويجب شرعا أن ترشد هذه الأموال لخدمة المسلم الفقير، فى مشاريع عينية تستثمر فيها هذه الأموال...

وفى المصدر ذاته، تتحدث الدكتورة هدى ذكريا (الأستاذة بالمركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية بمصر) قائلة: فى مصر القديمة وفى العصر الفاطمى بصفة خاصة، كانت توجد موائد طعام فى شهر رمضان الكريم كنوع من إظهار الكرم وظهور الروح الإسلامية الراقية، أما فى العصر الحديث، فمَن الذى يقيم موائد الإفطار (موائد الرحمن)؟ ومَن الذى يأكل منها؟... وأجرت الباحثة بحثا فى الموضوع بمنطقتى الموسكى وحى الحسين، فلاحظت أن القائمين على موائد الإفطار هم الذين يملكون أموالا ويحاولون تطهيرها، إذ تحوم الشبهات حول هذه الأموال ومصادر الحصول عليها، ومنهم أشخاص قفزت أرصدتهم المالية إلى الملايين، أو مئات الملايين، فى وقت قصير جدا، ولذلك هناك العديد من علامات الاستفهام على مصادر الحصول عليها... !!

وترى الباحثة أنه من الأفضل إنفاق الأموال من مصدر حلال، وإنفاقها بأسلوب يحفظ للفقراء ماء وجوههم، فالكثير منهم يشعر بالمذلة وهو ذاهب إلى هذه الموائد، ولذا فمن الأفضل أن توزع الوجبات، أو قيمتها نقدا، على الفقراء فى منازلهم، أو توضع هذه الأموال تحت تصرف جمعية أو جهة من الجهات الخيرية لتنظيم استفادة الفقراء والمساكين فيها، لا بالطريقة الحالية التى خلقت نوعا من محترفى التسوّل الاجتماعى، والتى تجرح مشاعر الفقراء والمحتاجين...!! [٢٤].

ومما يؤسف له أن هناك عددا من الملاهى الليلية فى بعض الدول العربية تقيم «موائد للسحور»، يرتادها من لا خلاق لهم، من أثرياء المسلمين، وهى فى الواقع سهرات ماجنة يقضيها البعض، فتضيع فيها ما قد يكونون جنوه من صيامهم بالنهار... وأصبحت «الخيام الرمضانية» تقليد فى بعض الفنادق حيث «السحور الراقص»، وهذا من العادات الآثمة التى انتشرت فى عدد من البلدان العربية...

أليس غريباً أن يتحول أصحاب هذه الموائد عن الأدعية والشكر والطاعة إلى

آهات وثناء على الراقصين والراقصات؟... وكيف نجمع بين الصوم نهاراً وسحور على الرقص ليلاً ؟! ولماذا يصر هؤلاء على أن ما يفعلونه هين وصغير، وهم يعلمون أنه لا صغيرة مع الإصرار؟ ولماذا يحاولون إقامة الحجج والبراهين على أنهم يتسحرون فى الأصل من أجل الله؛ إذن فمن أجل من هم على مائدة الرقص؟

إن قيمة السحور لا تقل بأى حال عن قيمة الإفطار؛ فكلاهما لله وسنة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، ويتقوى بهما على طاعة الله عز وجل وهما من أجل غاية سامية.

عن أنس – رضى الله عنه – (قال: قال النبى صلى الله عليه وسلم: **« تسحروا فإن فى السحور بركة »** (رواه البخارى)... وروى الإمام أحمد عن أبى سعيد الخدرى ـ رضى الله عنه ـ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ـ قال: **« السحور بركة ولو بجرعة ماء، فإن الله وملائكته يصلون على المتسحرين »**.... فكيف تُصلى الملائكة على المتسحرين على موائد الرقص؟ وكيف يكون لسحور بهذه الطريقة هو الطعام المبارك؟

وهل نسوى بين من ينفقون أموالهم على الراقصات وبين من ينفقونها فى وجوه الخير فيجعلها الله فى ميزان حسناتهم وأعمالهم؟ أو نسوى بين من يعرفون قيمة الوقت وبين من يخدعون أنفسهم وهم لا يشعرون؟! (٢٥).

"العيديّة" والملابس الجديدة

"العيدية " مبلغ من المال يُعطيه الكبار للصغار صباح يوم العيد، بهدف التوسعة عليهم، وأصلها التاريخى هو عصر المماليك فى مصر، حين كان الأمير المملوكى يصرف مرتب شهر لأتباعه من الجنود والأمراء، بمناسبة العيد... ولكنها بقيت عادة لتقوية الروابط الاجتماعية، وخصوصاً للأطفال، ومن هم تحت ولاية الكبير فى الأسرة...

أما " الملابس الجديدة " التى يرتديها الناس يوم العيد، فهى عادة ترجع فى

تاريخها إلى عهد الدولة الفاطمية فى مصر، حتى أن المصريين كانوا فى ذلك العهد يسمون عيد الفطر " عيد الحُللَ " ـ كما قال بذلك المؤرّخ الشهير المقريزى ـ وذلك لتوزيع الكسوة على جميع موظفى الدولة. . . ويقضى الناس يوم العيد بملابس جديدة فى بهجة وسرور. . . وهذه العادة لا تزال ملحوظة فى ريف مصر إلى الآن.

الفصل الخامس

استطلاع الأهلة وتحديد بدايات الشهور الهجرية

قد يسمع ابنك أو ابنتك أن بدء شهر الصيام فى بلادنا هو الغد، ولكنه بعد الغد فى بلاد إسلامية (أو غير إسلامية) أخرى، فيسأل: لماذا لا يصوم المسلمون جميعاً فى العالم ابتداء من يوم محدد، ويفطرون أى يحتفلون بعيد الفطر فى يوم محدد... فأجبه بأن هذا أى ابتداء الشهر (دخوله) وانتهاءه (خروجه) سببه هو اختلاف المطالع، أى اختلاف مواقيت ظهور هلال الشهر... وأن هناك عدة أنماط، أو أنظمة، للتقويم، فمن تقويم سريانى إلى تقويم يهودى قبطى، إلى تقويم رومانى... إلى تقويم قمرى، وهو التقويم الذى يترتب عليه الكثير من أحكام الدين الإسلامى، من عبادات وغيرها.

ولما كانت الأرض التى نحيا فيها نحن البشر كروية الشكل، فإن رؤية هلال الشهر أىّ شهر تختلف من منطقة إلى أخرى... وهناك العديد من الحِكم والفوائد من اتخاذ التقويم القمرى أساساً لتحديد العبادات فى الإسلام، ومنها على سبيل المثال: حلول شهر رمضان فى فصول مختلفة، ففى سنوات يأتى الشهر فى فصل الصيف، وفى سنوات أخرى تجده يأتى فى فصل الخريف، ثم فى الشتاء، ثم فى الربيع، وهكذا...

ومن جانبنا، فإننا فى هذا الفصل لن ندخل فى تفصيلات بحثية تخصّ علماء الفلك وحدهم، ولن ندخل فى مناقشة الخلافات الفقهية فيما بين المذاهب، مناقشة باحث فى مؤسسة دينية أو عالم فى جامعة إسلامية... وإنما نريد أن نعطى الوالد والوالدة أو المربى أو ولى الأمر، أو المسلم، عموما، جرعة مناسبة من المعلومات فى هذا الموضوع، فإذا أجاب ولى أمر الطفل (والطفل هنا لفظة تطلق على الإنسان حتى ثمانية عشر عاماً من عمره، كما اتفقت المنظمات الدولية المنوطة بالأطفال) تكون إجابته علمية، فهو سيجد بين يديه - إن شاء الله - معلومات تفيده فى هذا الموضوع، فلا يرتبك، ولا يقع فى حيرة، فيتوقف عن الإجابة، كما أنه لن يجيب بكلام غير صحيح...

أيهما الأدق فى إثبات ظهور هلال الشهر:

الرؤية العينية أم الحساب الفلكى ؟

يعتمد أداء الكثير من العبادات فى الإسلام على مواقيت، ومنها بداية شهر رمضان، وبداية شهر ذى الحجة، أما الأول فلأداء فريضة الصوم، وأما الثانى فلأداء فريضة الحج... ولم تكن هناك وسيلة لمعرفة بدء الشهر سوى رصد الهلال برؤيته متى كانت ممكنة... والأهلة هى أحوال خاصة بالقمر، والقمر يبدأ هلالا، ثم ينمو حتى يكتمل بدرا، ثم يتناقص حتى يختفى... ليظهر من جديد هلالاً، ثم بدراً، ثم يختفى، وهكذا دورة بعد الأخرى.

وأما أحاديث الرؤية الثابتة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم لمعرفة بداية شهر رمضان، فالمشهور منها هو:

١- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « **صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته، فإن غمّ عليكم فأكملوا عدة شعبان ثلاثين** » متفق عليه.

٢- عن ابن عمر رضى الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: « **لا تصوموا حتى تروا الهلال، ولا تفطروا حتى تروه، فإن غمّ فاقدروا له** ».

٣- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم **«وإذا رأيتم الهلال فصوموا وإذا رأيتموه فافطروا، فإن غمّ عليكم فصوموا ثلاثين يوماً»**.

٤- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم **«لا تستقبلوا الشهر استقبالاً، صوموا لرويته وأفطروا لرؤيته، فإن حال بينك وبين منظره السحاب أو فترة فأكملوا العدة ثلاثين»** أخرجه ابن خزيمة بإسناده ،

٥- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم **«صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته، فإن غُم عليكم فأكملوا الشهر ثلاثين»، وفى رواية أخرى: (فأكملوا العدد)**.

اختلف علماء المسلمين فيما بينهم حول تحديد الأهلة وأوائل الشهور القمرية وأواخرها، ويزداد اختلافهم ويطول الجدل فيما بينهم خاصة عند تحديد بداية شهرى رمضان وذى الحجة، لارتباط رمضان بالصيام، ولارتباط الحجة بالحج...

وإنه لمما يؤسف له أن تختلف شعوب الأمة الإسلامية فيما بينها فى بداياته الشهور القمرية، بالرغم من أنها أمة واحدة، بنصّ قول الله تعالى: ﴿**إِنَّ هَٰذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ (٩٢)**﴾(سورة الأنبياء)، فهى أمة تعبد إلهاً واحداً هو الله وتدين بدين واحد هو الإسلام، وتقدس كتاباً واحداً هو القرآن، وتتبع رسولا واحدا هو محمد صلى الله عليه وسلم وتصلى إلى قبلة واحدة هى الكعبة فى مكة المكَرمة... فلماذا لا يبدأ المسلمون فى أنحاء العالم بالصيام ببداية واحدة، لكى يحتفلون بعيد الفطر فى يوم واحد... وباختصار: لماذا لا يتفق المسلمون فى جميع البلاد الإسلامية على توحيد أوائل الشهور القمرية...؟!

أما بالنسبة للفقهاء المسلمين فقد اختلفوا فيما بينهم حول عدة نقاط، ونحن وإن كنا قد وعدنا بعدم الدخول فى تفاصيل خلافية محلها المعاهد الفقهية والمؤسسات البحثية، فإن اختلافهم مبعثه هو اختلاف أفهامهم

وتفسيراتهم للنصوص الإسلامية، سواء أكانت آيات قرآنية أم أحاديث نبوية... وفيما يلي موجز لأشهر المذاهب الفقهية في مسألة استطلاع هلال شهر رمضان وبدء الصيام...

أما علماء المذهب الحنفي، فيذهبون إلى أن رؤية الهلال واجب على المسلمين وجوب كفاية، فعليهم أن يلتمسوا هلال رمضان أو غيره من الشهور في اليوم التاسع والعشرين من الشهر السابق، فربّما يكون الشهر تسعة وعشرين يوما، لذلك يجب رؤية الهلال... فإذا ظهر الهلال يثبت الشهر الجديد ويصام الشهر إذا كان رمضان... وذاك لقوله تعالى: ﴿ **شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ** ﴾ (١٨٥ سورة البقرة)... فإذا لم يظهر الهلال، يجب إتمام الشهر ثلاثين يوما، وذلك لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته، فإن غّم عليكم فأكملوا عدة شعبان ثلاثين» (متفق عليه).

ولا يشترط أن يكون المخبر حُرًّا أو عبدا، ذكرا أو أنثى، ولا يشترط كذلك العدد، ولا لفظ الشهادة، ولا تقدم الدعوى ولا حكم الحاكم ولا مجلس القضاء... والحنفية يستدلون في ذلك بما روى عن ابن عباس: إن إعرابياً أتى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: **«أبصرت الهلال، قال الرسول صلى الله عليه وسلم «أتشهد أن لا إله إلا الله وأن محمد رسول الله؟» قال: نعم، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «قم يا بلال وأذن في الناس ليصوموا غدا»**... وفي حالة استطلاع هلال ذي الحجة فهو كهلال شوال (يعني تحديد عيد الفطر)، من حيث حالة وجود عوائق للرؤية والغبار وما على شاكلته من العوائق.

ولا تختلف آراء علماء المذهب الشافعي عما أسلفناه إلا في القليل من

التفصيلات . . . وأما المالكية، فإنهم يروا وجوب إتمام شعبان ثلاثين يوماً في حالة وجود عوائق في الجو تحول دون رؤية الهلال، فإذا لم توجد عوائق، فيجب استطلاع الهلال في اليوم التاسع والعشرين من شعبان، ويطبق هذا أيضاً مع بقية الشهور . . . ويشترطون في ثبوت رؤية الهلال رؤية اثنين من العدول على الأقل، ولا يؤخذ بكلام الواحد . . . ويعم ثبوت رمضان جميع البلدان والأقطار إذا كان ثبوت الشهر بإتمام شعبان ثلاثين يوما . . . ولا يعم إذا كان ثبوته برؤية عدلين، إلا إذا نقل شهادتهما عدلان آخران، فكل مَن نقل إليه خبر العدلين بإخبار عدلين وجب عليه الصيام .

وأما الحنابلة، فلا فرق عندهم بين الغيم والصحو، ولا بين داخل البلاد وخارجها . . . وحتى إذا كان الرائي في جمع كثير ولم يره غيره منهم . . . وهو خبر لا شهادة، فلا يشترط فيه لفظ (أشهد) ولا يختص بحاكم، ويجب الصيام على كل من سمعه من عدل . . . ويُقبل كذلك قول المرأة والعبد .

وتذهب لجان الإفتاء إلى ضرورة وجود شهادة رجلين عَدْلَيْن فأكثر، ولا يقبل أقل من ذلك، وقد استندوا إلى نصوص وردت في السُنة النبوية تؤيد هذا . . . ولقول عبد الرحمن بن زيد بن الخطاب : إنا صحبنا أصحاب النبي (وتعلمنا منهم، وإنهم حدثونا أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته، فإن غّم عليكم فعدوا ثلاثين »، فإن شهد ذوا عدل فصوموا وأفطروا وأنسكوا » . أخرجه أحمد والنسائي والدارقطني، وإسناده صحيح، كما رواه (في "الغليل") .

وفي حالة الاستعانة بالرصد، لابد أن يكون الرائيان عدلين، وأن يكون الإخبار بلفظ الشهادة .

وإذا دلّ الحساب القطعي على استحالة رؤية الهلال لم تقبل الشهادة، لأن من شروط البينة عدم مخالفة الواقع . . . نقل القليوبي من الشافعية عن العبادة قوله : إذا دلّ الحساب القطعي على عدم رؤيته لم يقبل قول العدول برؤيته، وترد شهادتهم بها . ثم قال : وهو ظاهر جلي ولا يجوز الصوم حينئذ ومخالفة

ذلك معاندة ومكابرة. (حاشية القليوبى). ومما يدلّ لذلك قول الله تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَتَيْنِ فَمَحَوْنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلاً مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ وَكُلَّ شَيْءٍ فَصَّلْنَاهُ تَفْصِيلاً (١٢) ﴾ (سورة الإسراء)، وقوله تعالى: ﴿ الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ (٥) ﴾ (سورة الرحمن).

وترى اللجنة أن الحساب القطعى يجب الأخذ به فى حال النفى، أى القطع باستحالة الرؤية، أما فى حالة إثبات الرؤية فيجوز الأخذ به، بمعنى الاستناد إليه فى إمكان الرؤية، أى دلالة الحساب على أن الهلال موجود ورؤيته ممكنة لولا وجود المانع من غيم ونحوه.

وإذا دل الحساب على إمكان الرؤية، ولم يكن هناك مانع، لكنه لم يُر، فيجب إكمال عدة الشهر ثلاثين يوماً لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته، فإن غم عليكم فأكملوا عدة شعبان ثلاثين».

وإذا ثبتت رؤية هلال رمضان فى بلد من البلاد الإسلامية، فهل تلتزم بقية البلاد إذا بلغها خبره؟

ذهب بعض الناس إلى لزومه فى داخل بلاد القطر الواحد، كالقاهرة والإسكندرية وأسيوط وغيرها فى مصر، على سبيل المثال. أما فى البلاد الإسلامية المتباعدة، كمكة والكوفة ودمشق والقاهرة والرباط، فإنه لا يلزمها، ولكل منها مطلع هلال يخصّه... إلا أن هناك فريقًا من العلماء يرى وجوب الصيام فى جميع بلدان العالم الإسلامى حين يثبت ظهور الهلال فى أى منها، مهما تباعدت المسافات، فيما بينها، حتى ولو ظهر فى إندونيسيا شرقا، فعلى أهل المغرب غرباً أن يصوموا ابتداء من نفس يوم صيام أهل إندونيسيا، ما دامت الدولتان تشتركان فى جزء من الليل... وعموماً، فإن جميع بلاد العالم الإسلامى تشترك فى جزء من الليل، وإنما الذى تختلف فيه

عن بعضها، فهو مواعيد الصلاة والإفطار والإمساك...

وأما قول الله تعالى: ﴿... فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ (١٨٥)﴾ (سورة البقرة)، فالبعض يذهب إلى أن لفظة " شهد " جاءت بمعنى (يرى)، فاستدل بالآية على الرؤية العينية، أى: المشاهدة بالعين، أو بآلات مساعدة، كالتلسكوبات (المناظر والمقرّبات)... إلا أن من علماء المسلمين من ذهب فى معنى هذه اللفظة مذهباً آخر هو (الشهود) الذى يفيد الحضور، فيكون تفسير الآية: فمن حضر منكم الشهر وأدرك زمنه وجب عليه الصوم (وبالطبع لا يجب الصوم إلا على المكلفين من المسلمين)، كما ذهبوا إلى أن لفظة " منكم " تفيد العموم لا الخصوص، يعنى عموم المسلمين فى أنحاء العالم الإسلامى، لا أهل بلد معين...

وبالتالى، فإن جميع البلاد الإسلامية التى تشترك مع بعضها فى جزء من الليل، يجب عليها البدء بالصيام فى اليوم نفسه، متى ثبت الهلال فى أى منها... كما أن الرؤية العينية التى يتشبث بها البعض اعتماداً على حديث الرسول: (صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته) لا يصحّ حصرها فى رؤية العين، فإن الرؤية هنا على معانٍ أخرى، ولا يجب أن نقصرها على معنى واحد، فالرؤية تعنى أيضاً (البصيرة) وليس (البصر) فقط، أى تعنى الفهم والإدراك وتبصر الأمور والتقدير والحساب والعلم.

ومن العلماء الذين ذهبوا إلى أن قول الله تعالى: ﴿... فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ...(١٨٥)﴾(سورة البقرة) يعنى: فمن حضر منكم الشهر فليصمه، فضيلة الدكتور / محمد سيد طنطاوى - شيخ الأزهر[١٨]، فقد قال إن "شهد" بمعنى (حضر)، كما يقال: فلان شهد بدرا، وشهد المشاهد كلها... ويصحّ أن يكون "شهد" بمعنى (علم)، فيكون المعنى: فمن علم منكم هلال الشهر وتيقن من ظهوره فليصمه. وقال فضيلته أيضاً: فمن حضر منكم دخول الشهر أو حلوله بأن كان مقيما وليس عندما يمنعه من

الصوم، كمرض ونحوه، فليصمه، لأن صيامه ركن من أركان الدين... (٢٦).

إذا لم يظهر الهلال ولم يستطع أحد رؤيته، فما السبب؟

السبب هو وجود غيوم أو تلوث أو غبار يحجب الرؤية، وفى هذه الحالة كان الفقهاء قديماً يقولون بإتمام شهر شعبان ثلاثين يوماً،عملاً بالحديث النبوى الذى أوردناه سابقاً. وأما إذا كان الجو صافياً والرؤية ممكنة، فلا مانع من استطلاع الهلال برؤية العين...

ويفيد الحساب الفلكى فى تحديد بداية الشهر عند وجود عوائق لرؤية الهلال، وذلك اعتماداً على رواية من روايات الحديث النبوى قال فيها الرسول صلى الله عليه وسلم فيما رواه البخارى ومسلم عن ابن عمر «فإن غّم عليكم فاقدروا له»، وفسّروا قوله (اقدروا له) بالحساب الفلكى، وإن كان هناك من يؤول (اقدروا له) بإكمال عدة شعبان معتمدين على رؤية أخرى ورد فيها قوله صلى الله عليه وسلم: «فإن غّم عليك فأكملوا العدة ثلاثين».

ولقد ذهب إلى اللجوء إلى الحساب الفلكى فى حالة وجود عوائق فى الجو يمنع من رؤية الهلال، فريق من فقهاء السلف، منهم ابن دقيق العيد (فى كتابه "الأحكام")، ورأى هؤلاء يتلخص فيما يلى:

١) لا يجوز اللجوء إلى الحساب الفلكى فى حالة وضوح رؤية هلال الشهر.

٢) يجوز اللجوء إلى الحساب الفلكى فى حالة واحدة فقط هى حالة تعذر رؤية الهلال، من غيم أو سحاب أو نحوهما.

ونحن نتوجه إلى من يفهم نصوص القرآن الكريم على ظاهرها فقط، وكذلك يفعل مع أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم، فيذهب إلى أن قول الله تعالى: ﴿ ... فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ﴿١٨٥﴾ ﴾(سورة البقرة) هو وحده فقط، (فمن يرى هلال الشهر منكم فليصمه)، ويذهب إلى أن

قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته» يؤكد رؤية هلال الشهر بالعين فقط.... ولا يعبأ بأهمية الحسابات الفلكية، أو استعمال الآلات الحديثة للرصد والاستطلاع، وهم قلة في العالم الإسلامي، وهذا من فضل الله تعالى، ولكن الكثرة أخذوا بالوسائل الحديثة، وتوظيف جميع منتجات التكنولوجيا (تكنولوجيا الاتصالات وغيرها) في خدمة العبادات، والاستفادة منها في الإسلام عموماً...

فهل يرفض أحد استعمال مكبرات الصوت لرفع الأذان، وهل يرفض أحد استعمال المذياع في المساجد لرفع الأذان أيضاً، وهل يرفض أحد أن يشرب ماء مثلجاً من جهاز التبريد في المساجد أو في غيره، وهل يرفض أحد أن يستعين بأجهزة التكييف لتلطيف درجة الحرارة في المسجد... فلماذا يرفض البعض استعمال الأجهزة في استطلاع الهلال والبحث عنه في صفحة السماء؟!

وأما الجاهلون الذين يدّعون العلم أو الفقه في الدين، ويلزمون وجهاً واحدا في فهم النص القرآني أو النص النبوي، ويرفضون الوجوه الأخرى للمعنى أو التفسير، فإن مما يستدلون به في رفض الحسابات الفلكية حديثاً نبوياً قال فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إنا أمّة أمية، لا نحسب ولا نكتب...». وهم بفهمهم هذا يضعون النصوص في غير أماكنها، ويسيئون الفهم [٢٧]، فالرسول صلى الله عليه وسلم رسول العلم والمعرفة، وأولى الآيات التي نزلت عليه كانت -ولا تزال- آيات تدعو إلى العلم والأخذ به، علم الدين وعلم الدنيا... ولذلك فإنه بقوله «إنا أمّة أمية» لا يمتدح الأمة بأنها أمية، ولا يؤكد أميتها، بل يصف واقعاً كانت الأمية عليه في زمان بعثته صلى الله عليه وسلم...

ومن هنا، فهو (لا يريد أن يشق عليها بحسابات فلكية، لأنه **﴿لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ (٢٨٦)﴾** (سورة البقرة)...

والدليل على أن قول الرسول صلى الله عليه وسلم: (إنا أمّة أمية) إنما هو وصف حالة وليس تأكيداً لها، إنه في غضون سنوات في حياة الرسول صلى

الله عليه وسلم، أصبحت الأمة أمّة عالمة، وأصبح من بينها علماء فى مجالات شتى، واتسعت دوائر العلم شيئاً فشيئاً، فى عصور الخلفاء والصحابة والتابعين... حتى أنشأت الأمة الإسلامية حضارة عظيمة علت على جميع حضارات الأرض وفاقتها، وعمّرت لألف سنة تقريباً، من حيث الزمان، وامتدت من الصين شرقاً إلى فرنسا غرباً، من حيث المكان...

نعم، لقد حرص المسلمون على تحصيل العلم، ووهبوه فى عصور الخير نشاطهم، وذهبوا فى شتى فنونه المذاهب البعيدة، وكانوا بحق الرواد الصادقين لكل من أخذوا منهم ما أخذوا، فطوروه وطبقوه، واعترف كثير من علماء الشرق والغرب بفضل السبق لأولئك الأوائل الذين انطلقوا من الإسلام، دين العلم، إلى ما وفقهم الله إليه، فاقهين دلالة اتزان الإيمان بالعلم فى آيات ذوات عدد من القرآن الكريم، وأن الإيمان والعمل يسبقهما العلم فى دين الله تعالى... والإمام البخارى ـ رحمه الله ـ يقول فى " كتاب العلم " من صحيحه (باب: العلم قبل القول والعمل)، ثم يستأنس بقول الله تعالى: **﴿ فَاعْلَمْ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلَّبَكُمْ وَمَثْوَاكُمْ (١٩) ﴾**(سورة محمد)[٢٨].

وإذا كانت همم الأبناء قد قصرت عن متابعة السير بالقرآن، تطبيقا وحكماً وتشريعاً وعلماً، حتى انتقل صولجان العلم إلى غيرهم، بعد أن أخذوا عنا ما أخذوا وتفتقت أذهانهم عن المفيد الجديد الذى رفعوا به ركائز الحضارة المعاصرة فى بعض جوانبها، وراحت ركائزها الأخرى تعصف بالأخلاق، وتمتهن القيم والمواريث الصالحة، ونعوذ بالله كما كان يدعو رسول الله صلى الله عليه وسلم، من علم لا ينفع... فإن بواكير صحوة مباركة تشرق بها الآفاق، برغم ما ينسج حولها من خيوط الزور، وما يفترى عليها من أكاذيب... وما ينبغى أن تذهلنا الفرحة بهذه الصحوة عن الحذر أن تنفذ إلى كيانها دسائس الأعداء ومكائد الخصوم[٢٩].

وأما بالنسبة لميقات استطلاع الهلال، فهو بعد الزوال (أى ابتداء من عصر) يوم التاسع والعشرين من شعبان، ولكن أغلب العلماء يؤيدون استطلاع الهلال بعد غروب شمس هذا اليوم، لأنه أكثر دقة وأقرب إلى الصواب، مرادف اختلف علماء الفلك فيما بينهم فى تحديد توقيت الاستطلاع بعد الغروب، فمنهم من قال بعد الغروب بدقيقة واحدة، ومنهم من قال: بعده بست عشرة دقيقة [٣٠].

أما دار الإفتاء المصرية، فقد صرحت - على لسان المفتى الحالى، الدكتور على جمعة [٣١] - أنها تعتمد منهجاً واضحاً هو الأخذ بالعلم وبالرؤية الشرعية، معا، لرصد مولد الهلال، كما أن الحسابات الفلكية صحيحة وقطعية فى دلالاتها، ويمكن الاعتماد عليها فى ثبوت بداية الشهر العربى (القمرى) من عدمه، الأمر الذى يؤيده الواقع المعاش والتجربة الطويلة، كما أنه مؤيد بنصوص الكتاب العزيز، قال الله تعالى: ﴿**الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ** ﴿٥﴾ ﴾(سورة الرحمن)، وقال : ﴿ **لا الشَّمْسُ يَنبَغِي لَهَا أَن تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ** ﴿٤٠﴾ ﴾(سورة يس) . . . فتحديد الرؤية البصرية لم يرد فى كتاب الله العزيز، بل ورد فيه ذكر الحساب، فإذا اتفقت الرؤية البصرية، سواء كانت بالعين المجردة أم بواسطة المنظار أم عن طريق القمر الصناعى، فهذا يؤكد ثبوت العلم القطعى بطريقة مختلفة، ولا بأس من الأخذ به. أما فى حالة عدم وضوح الرؤية البصرية لميلاد الهلال، وكان موافقاً للحسابات الفلكية، فإن الحساب القطعى يؤخذ به، فيُحكم بعدم ثبوت الشهر من ناحية، كما أنه يعدّ مؤكدا لردّ دعوى أى شخص يدّعى رؤية الهلال، لأنه فى هذه الحالة قد خالف أمرا قطعيا . . .

أهمية توحيد بدايات الشهور فى العالم الإسلامى

أفتى الشيخ محمود شلتوت (مفتى مصر الأسبق) - رحمه الله - بأنه إذا ثبتت رؤية هلال رمضان فى بلد إسلامى، فإنها تثبت فى جميع البلاد

الإسلامية، بمعنى أن ذلك يوجب الصيام على جميع المسلمين. وهذا الرأى الفقهى كان معمولا به فى الدولة العثمانية (آخر عهد لنظام الخلافة فى العالم الإسلامى)، فكانت إشارة واحدة من الآستانة (عاصمة الخلافة) بثبوت رؤية واحدة أو عدمها، فيعتمد ذلك فى جهيرة البلاد الإسلامية. وهذا الرأى يجب أن يسير عليه المسلمون فلا يختلفوا فى أشياء تفرق وحدتهم وتمزق صفوفهم، مع أن دينهم التوحيد، وإلههم واحد، ونبيهم واحد وكتابهم واحد وقبلتهم واحدة [٣٢].

ويقترح الدكتور عبدالعزيز كامل (وزير الأوقاف المصرى الأسبق) [٣٣] الاتفاق فيما بين المسلمين جميعا فى العالم على اعتبار مطلع مكة هو مطلع الهلال... ولا يمكن أن يجادل مسلم فى اتخاذ مكة مطلعا موحّدا للعالم الإسلامي، ففيها يؤدى المسلمون جميع أركان فريضة الحَجّ، والأهلة وسيلة لتحديد موعد أداء هذه الفريضة، لقول الله تعالى: ﴿ **يَسْأَلُونَكَ عَنِ الأَهِلَّةِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ وَلَيْسَ الْبِرُّ بِأَن تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِن ظُهُورِهَا وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَىٰ وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (١٨٩)** ﴾(سورة البقرة)... كما أنه يقترح اقتراحا آخر هو الاستفادة من الحسابات الفلكية فى تحديد بداية الشهر، لأننا بالفعل نعتمد هذه الحسابات فى تحديد مواعيد الصلاة والإفطار والإمساك فى أنحاء العالم، فلماذا لا يعتمد عليه فى تحديد بداية الشهر ؟!... ويعود فيؤكد أهمية ما اقترحه، فيضيف فكرة للتنفيذ، وهى إقامة مرصد رئيس فى مكة المكرمة، يعمل به رجال الشريعة الإسلامية وعلماء الفلك، ويصدر عنه (تقويم مكة المكرمة)، كل هذا فى سبيل تحقيق وحدة العالم الإسلامى فى شهر الصيام وفى الحج معا...

أما التقويم الفلكى فقد قام به علماء مسلمون، كما صرّح بذلك الدكتور عبدالفتاح جلال ـ الرئيس الأسبق للمعهد القومى للبحوث الفلكية والجيوفيزيقية بمصر [٣٤] ـ وهو دليل عالمى متكامل للدول الإسلامية من إندونيسيا حتى المغرب (يضم ٣٨ دولة)، وهو يحدد ظروف وشكل

الهلال، وعمره، وموقعه فى السماء، وفترة بقائه فى نهاية كل شهر عربى، ومستوى رؤيته... وهو تقويم مفيد جدا فى استطلاع الهلال، ويجعل عملية الرؤية سليمة، لأنها تجرى فى أوقات مختلفة فى الدول الإسلامية، لاختلاف التوقيت، إذ يكون فى بعضها نهارا، وفى البعض الآخر ليلاً.

مؤتمرات تدعو إلى توحيد بدايات الشهور

عقدت فى العالم الإسلامى عدة مؤتمرات ناقشت مشكلة اختلاف مطالع أهلة الأشهر القمرية وتحديد بدايات الشهور، لأداء العبادات فى أوقاتها الصحيحة، ورأى البعض تأسيس قمر صناعى وإطلاقه لأداء هذه المهمة الكبيرة .. ففى مصر عقد مجمع البحوث الإسلامية مؤتمره الثالث لهذا الغرض، وكذلك مؤتمر وزراء الأوقاف والشئون الإسلامية بالكويت فى محرم عام ١٣٩٣هـ، ومؤتمر استنبول فى تركيا عام ١٣٩٨هـ /١٩٧٨م، وتكونت بناء على توصياته لجنة من علماء الشرع وعلماء الفلك من عشر دول إسلامية لوضع تقويم هجرى موحّد للسنة الهجرية، يكون صالحا فى جميع الدول الإسلامية، ويوحّد فيما بينها فى عباداتها ومواسمها وأعيادها... وفى المغرب، عقد وزراء خارجية الدول الإسلامية فى عام ١٩٨٦م للغرض نفسه...

وتعددت المؤتمرات، وكثرت الندوات التى تناقش أهمية توحيد بدايات الشهور فى دول العالم الإسلامى، فكانت تمهيداً لمشروع القمر الصناعى الإسلامى، الذى تعد له دار الإفتاء المصرية منذ عام ١٤١٦هـ، بالتعاون مع منظمة المؤتمر الإسلامى، ورابطة العالم الإسلامى، ومجمع البحوث الإسلامية بالأزهر الشريف.

القمر الصناعى الإسلامى.. فوائده الخاصة والعامة

القمر الصناعى الذى سيتم إطلاقه، بعد إعداده والاكتتاب لجمع تبرّعات من الهيئات والأفراد لتغطية تكلفة إنشائه، سواء تكلفة القمر ذاته، أم تكلفة المحطات الأرضية التى سيتم تأسيسها لتلقى المعلومات التى تصل القمر، ثم

تسجيلها . . . ويخدم هذا المشروع ٦٠ دولة عربية إسلامية، على الأقل، وهى الدول التى تشترك مع مكة المكرمة فى جزء كبير من الليل.

والهدف الأساسى لإطلاق القمر الصناعى، والمحطات الأرضية المتصلة له، هو توحيد رؤية الهلال، والقضاء على الخلافات التى تحدث كل عام فى تحديد أوائل الشهور الهجرية . . . وكذلك الاستفادة من منجزات العصر وتقنياته الحديثة، وتدريب المسلمين على استخدام هذه التقنيات.

وفى تحقيق صحفى أوضح الدكتور على عبد الرحمن - رئيس جامعة القاهرة الأسبق [٣٥] - أن مشروع إطلاق القمر الصناعى الإسلامى قد بدأ بالتعاون مع دار الإفتاء المصرية وغيرها من المؤسسات الدينية، وذلك من أجل حسم الخلاف الذى يتكرر فى كل مناسبة دينية بشان الهلال الوليد . . . وأوضح أن المشروع يتكون من قمر صناعى صغير الحجم يتحرك على ارتفاع منخفض من الأرض، إلى جانب محطات أرضية تستقبل صور الهلال الوليد، وتحدد المكان الذى يتم رصد الهلال فوقه، وبالتالى يقوم القمر الصناعى الإسلامى بعملية رصد موثقة، يراها المسلمون على شاشات التلفزيون بعيدا عن الملوثات والأضواء الصناعية أو الأضواء المشتتة بواسطة الطبقات الكثيفة من الجو . . . كما عدد أغراضا أخرى لهذا القمر الصناعى . . .

وفى التحقيق نفسه أفادت الدكتورة ميرفت عوض أن المشروع يتكون من قمر صناعى يدور على ارتفاع منخفض نسبياً بحيث يتواجد فوق أماكن محددة فى العالم الإسلامى لحظة غروب الشمس، بعد كل ميلاد للهلال الجديد ليقوم برصد الهلال فور غروب الشمس، وهو فوق المكان الذى يطير القمر فوقه فى هذه اللحظة، وكذلك محطات أرضية تستقبل صور الهلال الوليد وتحدد المكان الذى تم رصد الهلال فوق أفقه.

وأشارت إلى أن المشروع يهدف إلى وأد الخلاف الذى يتكرر فى كل مناسبة دينية يُفترض أنها تهدف شرعا إلى توحيد المشاعر بين المسلمين فى

كل مكان، وذلك بالقيام بعملية رصد موثقة يرى نتائجها كل مسلم فى شكل صورة الهلال الوليد الذى تمّ رصده، وكذلك الخلاص من مشكلات الرصد من خلال التخلص من الملوثات، حيث يتمّ الرصد من فوق طبقات الجو التى اعتراها التلوث والبعد عن الأضواء الصناعية، والبعد كذلك عن الضوء المشتت بواسطة الطبقات الكثيفة من الجو الذى يتسبب فى إضاءة الأفق، حتى بعد غروب الشمس... وذلك إضافة إلى سهولة الرصد من أماكن مختلفة بصورة متتابعة فى إرسال صورة الهلال على صفحة السماء ليراها جميع المسلمين فى اللحظة نفسها على شاشات التلفزيون...

حـــواشــى البــاب الثالث

١- محمد سيد طنطاى (د): رمضان شهر التهذيب. جريدة "صوت الأزهر"، ١٤/١٠/٢٠٠٥م.

٢- زيد بن محمد الرمانى (د): الخصائص الاقتصادية لشهر الصيام. مجلة الفيصل (السعودية) (٢٥٥) ١٤١٨هـ/١٩٩٨م.

٣- أشرف محمد دوابة (د): دروس اقتصادية من رمضان. موقع"إسلام أون لاين" على شبكة الإنترنت، ١٢/١٠/٢٠٠٥م.

٤- عبدالرحمن العيسوى (د): الصيام والصحة النفسية. مجلة الفيصل (السعودية) (١٢٣) ١٤٠٧هـ/١٩٨٧م (بتصرف).

٥- عبدالله عبدالقادر بلفقيه الحسينى (د): الصوم وآثاره المعنوية الحيوية فى حقل النفوس. مجلة الأمة (قطر) ٩(١) ١٤٠١هـ/١٩٨١م.

٦- عبدالله عبدالقادر بلفقيه الحسينى (د): المرجع نفسه.

٧- فوزى عبدالقادر الفشاوى (د): قوة الصوم فى مواجهة الغضب. مجلة الفيصل (السعودية)(٢٥٥) ١٤١٨هـ/١٩٩٨م.

٨- غريب جمعة (د): الطب فى محراب رمضان. مجلة الأمة (قطر) رمضان ١٤٠٢هـ/١٩٨٢م. (بتصرف).

٩- عطية فتحى الويشى: الصوم وتربية الإرادة. مجلة الوعى الإسلامى (الكويت) (٤٣٣) ١٤٢٢هـ/١٩٩٢م.

١٠- عطية فتحى الويشى: المرجع نفسه.

١١- وفاء حسين صالح: تحرير الإرادة بالصيام. موقع "بلاغ" على شبكة الإنترنت، ١/٩/٢٠٠٧م.

١٢- عبدالرحمن العيسوى (د): مرجع سابق.

١٣- بدران الحسن: رمضان وتوحيده الأمة ثقافيا واجتماعيا. موقع "الإسلام اليوم" على شبكة الإنترنت، ١/٩/١٤٢٤هـ- ٢٦/١٠/٢٠٠٣م.

١٤- محمد بن سيد محمد مولاى: الصيام والتكافل الاجتماعى. موقع "إسلام أون لاين" على شبكة الإنترنت.

١٥- ماهر محمود الهوارى (د): الصوم من وجهة نظر علم النفس. مجلة الفيصل (السعودية)(١٢٣) ١٤٠٧هـ/١٩٨٧م.

١٦- محمد بن لطفى الصباغ (د): خواطر فى الصيام. مجلة الفيصل (السعودية)(٢٥٥) ١٤١٨هـ/١٩٩٨م.

١٧- فؤاد على مخيمر (د): الصوم ووحدة الصف. موقع "إسلام أون لاين" على شبكة الإنترنت، رمضان ١٤٢٦هـ.

١٨- محمد فتحى الدرينى (د): الصوم وحكمة تدبير الحياة. مجلة العربى (الكويت) (٣٤٢) ١٩٨٧م.

١٩- طه مصطفى أبو كريشة (د): الصيام والتربية النفسية. جريدة "صوت الأزهر" ٢٠٠٥/١٠/٧م.

٢٠- أحمد عيساوى (د): المعارج الروحية والنفسية والسلوكية لعبور بوابة الريان. مجلة الوعى الإسلامى (الكويت)(٤٨١) ١٤٢٩هـ/٢٠٠٥م.

٢١- عزة محمد حسن: أولادنا فى رمضان. موقع "الإسلام اليوم" على شبكة الإنترنت.

٢٢- كيف نربى أولادنا إيمانيا فى شهر رمضان؟ نقله موقع "إسلاميات" على شبكة الإنترنت، عن مجلة المجتمع (الكويت)، رمضان ١٤٢٦هـ.

٢٣- سنخصص فصلا فى الباب الحالى لاستطلاع أهلة الشهور العربية، إن شاء الله.

٢٤- تحقيق صحفى حول (موائد الرحمن) فى مصر، أعدته ونشرته مجلة رزواليوسف (القاهرة) ١٩٩٨/١٢/٢١م.

٢٥- محمود إسماعيل شل: الرقص على مائدة السحور. موقع "إسلام أون لاين" على شبكة الإنترنت.

٢٦- محمد سيد طنطاوى (د): رمضان شهر القرآن. جريدة صوت الأزهر، ٢٠٠٥/١٠/٧م.

٢٧- محمد سيد طنطاوى (د): نظرات فى آيات الصيام. مجلة منبر الإسلام (القاهرة)، ٥٧(٩) ١٤١٩هـ/١٩٩٨م.

٢٨) ناقشنا هذا الحديث الشريف فى كتابنا " الإشارة العلمية فى القرآن الكريم بين النظرية والتطبيق " دار الفكر العربى (بالقاهرة ،ط١، ١٩٩٥م، وكذلك فى مقالات وبحوث لنا منشورة على عدد من مواقع شبكة الإنترنت، مثل موقع شبكة الإعجاز العلمى للقرآن والسنة، وموقع موسوعة الإعجاز العلمى للقرآن والسنة.

٢٩) معوض عوض إبراهيم: رمضان يملى دروسه ، مجلة الوعى الإسلامى (الكويت) (٢١٣) ١٤٠٢هـ / ١٩٨٢م.

٣٠) معوض عوض إبراهيم: المرجع نفسه.

٣١) جريدة صوت الأزهر، ٢٤شعبان ١٤٢٥هـ / ٨ أكتوبر ٢٠٠٤م.

٣٢) نقلا عن أحمد أبو زيد فى مقالته "قمر صناعى لرصد هلال رمضان". المجلة العربية (السعودية) عدد شعبان ١٤٢٤هـ / ٢٠٠٣م.

٣٣) عبد العزيز كامل (د): أبناؤنا فى رمضان. مجلة العربى (الكويت (٣٥٣) ١٩٨٨م.

٣٤) نقلا عن أحمد أبو زيد: مرجع سابق.

٣٥) تحقيق أجراه محمد الدسوقى مع مجموعة من العلماء بهذا الشأن، فى مجلة منار الإسلام (أبو ظبى)(٣٦٥) ١٤٢٦هـ/ ٢٠٠٥ م.

الفهرس

الموضوع	صفحة

المؤلف في سطور

الدكتور كارم السيد محمد سالم غنيم

● من مواليد محافظة الشرقية، حصل على درجة البكالوريوس من كلية العلوم جامعة القاهرة فى عام ١٩٧٣م، وتم تعيينه معيدا بكلية العلوم جامعة الأزهر(بالقاهرة) فى العام نفسه...
- حصل على دبلوم الدراسات الإسلامية من جامعة الأزهر (١٩٧٥م)، ثم درجة الماجستير(١٩٨١م)، ثم درجة دكتوراة الفلسفة فى العلوم من الجامعة نفسها (١٩٨٥م).

■ **النشاط الأكاديمي:**

- أجرى ما يزيد على تسعين بحثا فى مجال تخصصه الأكاديمي، بعضها منفرد وبعضها مشترك مع بعض الزملاء فى جامعة الأزهر وغيرها من الجامعات المصرية ، وأشرف على أكثر من عشر رسائل ماجستير ودكتوراة فى مجال التخصص.

■ **عضوية الجمعيات والمجالس والمجامع واللجان**

- عضو اتحاد كُتّاب مصر.
- عضو بالمجلس الأعلى للشئون الإسلامية بمصر منذ عام ١٩٩٦م، ويعمل مقررا للجنة الإعجاز العلمى فى القرآن والسنة اعتبارا من عام ٢٠٠٢م وحتى الآن.
- عضو المجمع المصرى للثقافة العلمية (وعضو مجلس إدارته خلال فترة ماضية).
- أمين عام جمعية الإعجاز العلمى للقرآن والسنة، ومقرر اللجنة الثقافية بها منذ بداية سنة ١٩٩١م، وحتى الآن.
- عضو مؤسس للمجمع العلمى لبحوث القرآن والسنّة بمصر، بل كان صاحب فكرة إنشائه، وشاركه عدد من العلماء فى تأسيسه عام ٢٠٠٣م.
- رئيس "وحدة بحوث التراث العلمى الإسلامى" منذ تأسيسها بجامعة الأزهر منذ عام ٢٠٠٨م.
- عضو بالجمعية المصرية للمترجمين منذ عام ٢٠٠٨م.
- عضو لجنة تحكيم جائزة مبارك، ابتداء من عام ٢٠٠٩م.

■ **المشاركات والفاعليات:**

شارك فى إعداد موسوعة " تاريخ الحركة العلمية فى مصر فى العصر الحديث: علم الحشرات "، التى نشرتها أكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا بالقاهرة، ط١، ١٩٨٩م.
شارك فى - وأشرف على - موسوعة " آيات إلهية " (Divine Verses)، باللغتين العربية والإنجليزية، خلال الفترة من ١٩٨٩ - ١٩٩١م.
أشرف على الطبعة الثانية (مزيدة ومنقحة) من المعجم الطبى الصيدلى (دار الفكر العربى بالقاهرة) ١٩٩٥م.

■ **الجوائز والتكريم:**

- حصل على جائزة خدمة الدعوة والفقه الإسلامى (التى يدعمها المستشار الدكتور/ محمد شوقى الفنجرى) تحت إشراف هيئة قضايا الدولة بجمهورية مصر العربية فى عام ١٩٩٢م.
- حصل على (جائزة الإمام أبو العزائم لخدمة الدعوة الإسلامية) بمصر فى عام ١٩٩٦م.
حصل على جائزة أحسن كتاب علمى فى معرض "الشارقة" الدولى للكتاب لعام ١٩٩٨م، بكتابه «الاستنساخ والإنجاب: بين تجريب العلماء وتشريع السماء».

■ **المقالات والبحوث**

نُشر لصاحب السيرة الحالية أكثر من (٤٥٠) مقالة وبحثاً (باللغات: العربية والإنجليزية والفرنسية)، فى مجالات الفكر الإسلامى والثقافة العلمية والإعجاز العلمى فى القرآن والسنّة، على صفحات العديد من المجلات الإسلامية والعلمية والثقافية فى مصر، ومشرق ومغرب العالم العربى، وكذلك فى مجلات أمريكية وأوروبية وآسيوية.

■ **تحليل الكتب والبحوث:**

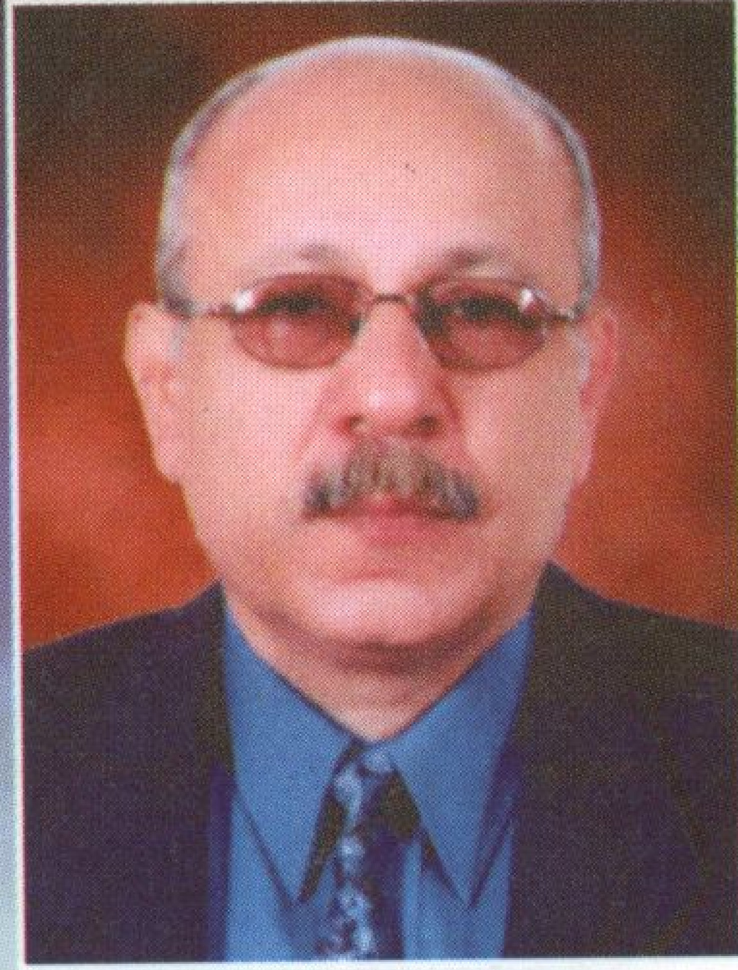
قام بعرض وتحليل ما لا يقل عن (١٥٠) كتابا فى المجالات الفكرية والثقافية والإسلامية المذكورة سابقا، وتم نشر هذه العروض والتحليلات فى كثير من المجلات.

■ الكتب والموسوعات والقواميس:
(١) الجراد فى القرآن الكريم والعلم الحديث. دار الصحوة بالقاهرة، ط١، ١٩٨٨م.
(٢) أبعاد التكوين العقلى للفرد فى الإسلام. دار الصحوة بالقاهرة، ط١، ١٩٨٨م.
(٣) عجائب العنكبوت - دراسة فى القرآن والتراث والعلم الحديث. دار الصحوة بالقاهرة، ط١، ١٩٨٩م.
(٤) ملامح من حضارتنا العلمية وأعلامها المسلمين. الزهراء للإعلام العربى بالقاهرة، ط١، ١٩٨٩م.
(٥) جوانب مثيرة فى حياة الحشرات. مكتبة ابن سينا بالقاهرة، ط١، ١٩٨٩م.
(٦) جولات فى عالم الحشرات. دار الصحوة بالقاهرة، ط١، ١٩٨٩م.
(٧) اللغة العربية والصحوة العلمية الحديثة. مكتبة ابن سينا بالقاهرة، ط١، ١٩٨٩م.
(٨) جوانب مثيرة فى حياة النبات. مكتبة ابن سينا بالقاهرة، ط١، ١٩٩٠م.
(٩) العقارب. مكتبة ابن سينا بالقاهرة، ط١، ١٩٩٣م.
(١٠) موسوعة " عجائب ضوارى الماء والبرارى ":
الجزء الأول بعنوان: (الثعالب والذئاب). دار الفكر العربى بالقاهرة، ط١، ١٩٩٥م.
(١١) الإشارات العلمية فى القرآن الكريم - بين الدراسة والتطبيق. دار الفكر العربى بالقاهرة، ط١، ١٩٩٥م.
(١٢) الاستنساخ والإنجاب - بين تجريب العلماء وتشريع السماء. دار الفكر العربى بالقاهرة، ط١، ١٩٩٧م.
(١٣) القاموس البيولوجى (عشرة آلاف مصطلح معرّف تعريفا وظيفيا). مكتبة ابن سينا بالقاهرة، ط١، ١٩٩٨م.
(١٤) سلسلة كتب "التمساح" (للفتيان):
صدر منها حتى الآن عشرة أجزاء. دار الفكر العربى بالقاهرة، ط١، ١٩٩٨م.
(١٥) سلسلة كتب "النحلة" (للفتيان):
صدر منها حتى الآن خمسة عشر جزءا. دار الفكر العربى بالقاهرة، ط١، ١٩٩٨م.
(١٦) الإعجاز العلمى فى القرآن والسنّة - جهود وإنجازات مختلف الجهات. سلسلة "المشكاة" (١)، يصدرها المجمع العلمى لبحوث القرآن والسنة بمصر، ط ١، ١٤٢٥هـ / ٢٠٠٤م.
(١٧) الإشارات العلمية فى الأحاديث النبوية- دراسة فى المنهج. القاهرة، ط١، ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م.
(١٨) المعجزة الخالدة- مدخل إلى دراسة الإعجاز العلمى فى القرآن والسنّة.(بمشاركة د/ أحمد أبو الوفاء عبدالآخر). القاهرة، ط١، ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م.
(١٩) الإشارات العلمية فى الأحاديث النبوية (دراسة فى المنهج). القاهرة، ط١، ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م.
(٢٠) موسوعة "رسائل إيمانية":
الرسالة الأولى:المسلم ورسالته.. عبر الزمان والمكان. القاهرة، ط١، ١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م.
الرسالة الثانية:"رباط الأخوة" على هدى النبوة. القاهرة، ط١، ١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م.
الرسالة الثالثة: الصفاء فى الدعاء "ضرورة الدعاء فى السراء والضراء. القاهرة، ط١، ١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م.
الرسالة الرابعة: نفحات ربانية فى سنن رمضانية. القاهرة، ط١، ١٣٢٩هـ/٢٠٠٨م.
الرسالة الخامسة: رسالة "العقل" فى الإسلام. القاهرة، ط١، ١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م.

■ ترجمة الكتب والموسوعات:
(١) كتاب " هرمونات الحشرات ". تأليف: وجلزوورث. طبع ونشر أكاديمية البحث العلمى والتكنولوجى بمصر، ط١، ١٩٨٩م.
(٢) المشاركة فى ترجمة أجزاء من " موسوعة الكتاب العالمى "The World Book Encyclopedia بالمملكة العربية السعودية.
(٣) " عجائب عالم الحشرات ". شركة سفير بالقاهرة، ط١، ١٩٩٧م.
(٤) " السامات والشائكات ". شركة سفير بالقاهرة، ط١، ١٩٩٧م.
(٥) " كيف يطير الطائر؟ ". شركة سفير بالقاهرة، ط١، ١٩٩٨م.
(٧) " كيف يصنع النحل العسل؟ ". شركة سفير بالقاهرة، ط١، ١٩٩٨م.
(٨) " الأبجدية والكتابة ". شركة سفير بالقاهرة، ط١، ١٩٩٩م.
(٩) " ماذا يوجد تحت البحر؟ ". شركة سفير بالقاهرة، ط١، ٢٠٠٠م.
(١٠) " لماذا تبدو النمور مخططة ؟ ". شركة سفير بالقاهرة، ط١، ٢٠٠٠م.

رقم الإيداع : ١٦٠٣٦ / ٢٠٠٩
الترقيم الدولى : I.S.B.N -977-236-693-2

طبع بمطابع دار الجمهورية للصحافة



هذا الكتاب

يهدف إلى تعريف المسلمين بهذا الشهر الفضيل، وأحكام الصيام فيه، والحكم التشريعية له، والفوائد الصحية التى يجنيها المسلم من صيامه... وهو يشتمل على ثلاثة أبواب، يتناول أولها شهر رمضان من حيث فضله على سائر شهور العام، وأحكام صيامه، وآدابه وسننه، ومبطلاته ومكروهاته، والحالات التى أباح الشرع الحنيف لأصحابها الإفطار فى نهار رمضان...

ثم يتناول الباب الثانى العديد من الفوائد الصحية للصيام، وأوجه الإعجاز العلمى لعدد من أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ثم يتناول الباب الثالث أبرز الثمرات التربوية والمنافع الاجتماعية لصيام شهر رمضان، والحكم الشرعى لصيام الأطفال، وكيف ندربهم على الصيام، وأشهر العادات التى تنتشر فى أنحاء العالم الإسلامى فى هذا الشهر، وكيفية استطلاع هلاله...

كتاب الجمهورية



الثمن ١٥ جنيهًا